SUUNTO AMBIT3 PEAK 2.0

用户指南

1 安全 6
2 入门指南 8
2.1 按钮和菜单 8
2.2 设置 9
2.3 调整设置 11
3 功能 12
3.1 活动监测 12
3.2 高度-气压计 13
3.2.1 获得正确读数 13
3.2.2 匹配模式和活动 15
3.2.3 使用 Altimeter（高度计）模式 17
3.2.4 使用 Barometer（气压计）模式 18
3.2.5 使用 Automatic（自动）模式 19
3.3 自动暂停 20
3.4 自动滚屏 21
3.5 背光灯 21
3.6 按钮锁定 23
3.7 指南针 24
3.7.1 校准指南针 25
3.7.2 设置磁偏角 26
3.7.3 设置方位锁定 27
3.8 倒数计时器 28
3.9 显示屏 29
3.9.1 调整显示屏对比度 30
3.9.2 转换显示屏颜色 30
3.10 使用运动模式进行锻炼 31
3.10.1 使用 Suunto Smart Sensor 智能传感器 31
3.10.2 穿戴 Suunto Smart Sensor 智能传感器 32

3.10.3 开始锻炼 33
3.10.4 锻炼期间 36
3.10.5 记录行踪 36
3.10.6 记录圈数 36
3.10.7 锻炼期间的导航 37
3.10.8 锻炼期间使用指南针 38
3.10.9 锻炼期间设置海拔 39
3.11 查找回程 40
3.12 固件更新 40
3.13 FusedAlti 40
3.14 FusedSpeed 42
3.15 图标 45
3.16 间隔计时器 48
3.17 间歇锻炼 49
3.18 日志 51
3.19 存储器余量指示器 54
3.20 Movescount 55
3.21 Movescount 移动应用程序 56
3.21.1 手机上的第二块显示屏 58
3.21.2 与移动应用程序同步 58
3.22 多项运动训练 60
3.22.1 手动切换运动模式 60
3.22.2 使用多项运动模式 61
3.23 使用 GPS 导航 61
3.23.1 获取 GPS 信号 62
3.23.2 GPS 网格和位置格式 63
3.23.3 GPS 准确度和节电 64
3.24 通知 64

3.25 POD 和心率传感器 65
3.25.1 配对 POD 和心率传感器 66
3.25.2 使用 Foot POD 68
3.25.3 校准 Power POD 与斜率 69
3.26 兴趣点 71
3.26.1 查看位置 74
3.26.2 将位置添加为 POI 75
3.26.3 删除 POI 76
3.27 恢复 77
3.27.1 恢复时间 77
3.27.2 恢复状态 77
3.28 路线 81
3.28.1 导航路线 82
3.28.2 导航期间 86
3.29 跑步成绩水平 88
3.30 维护菜单 91
3.31 快捷方式 93
3.32 运动模式 93
3.33 秒表 94
3.34 Suunto App 应用程序 96
3.35 游泳 96
3.35.1 泳池游泳 97
3.35.2 游泳姿势 98
3.35.3 游泳练习 100
3.35.4 开放水域游泳 100
3.36 时间 102
3.36.1 闹铃 103
3.36.2 时间同步 105

3.37 回溯 106
3.38 训练计划 106
3.39 天气指示器 108
4 保养与支持 111
4.1 操作指南 111
4.2 防水性 111
4.3 为电池充电 112
4.4 更换 Smart Sensor 智能传感器电池 113
4.5 获取支持 113
5 参考资料 115
5.1 技术规格 115
5.2 合规性 116
5.2.1 CE 116
5.2.2 FCC 合规性 116
5.2.3 IC 117
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 117
5.3 商标 117
5.4 专利公告 117
5.5 保修 118
5.6 版权所有 119
索引 121

1 安全

安全措施类型

⚠ ***警告*** *– 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致严重人身伤害或死亡的情况。*

⚠ ***小心*** *– 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致产品受损的情况。*

注释 *– 用于强调重要信息。*

提示 *– 用于提供有关如何利用本设备特点和功能的额外提示。*

安全预防措施

⚠ ***警告*** *尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。*

⚠ ***警告*** *在开始实施锻炼计划之前，请咨询您的医师。锻炼过度可能导致身体严重受伤。*

⚠ ***警告*** *仅用于娱乐目的。*

⚠ ***警告*** *切勿完全依赖 GPS 或电池续航时间，务必使用地图或其他备用资料以确保安全。*

⚠ ***小心*** *不要在产品上涂抹任何种类的溶剂，因为它可能会损坏表面。*

⚠ ***小心*** *不要在产品上涂抹杀虫剂，因为它可能会损坏表面。*

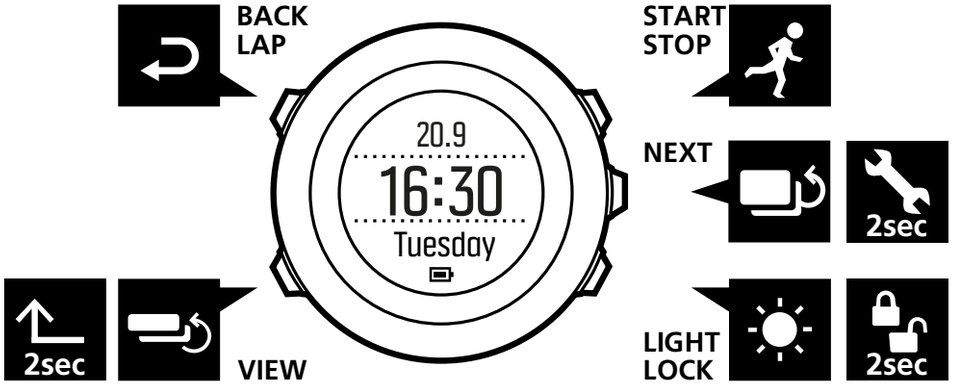
⚠ ***小心*** *不要随意抛弃产品，而应将其作为电子垃圾进行处理，以保护环境。*

⚠ ***小心*** *不要敲击或跌落设备，因为这样可能会损坏设备。*

2 入门指南

2.1 按钮和菜单

Suunto Ambit3 Peak 提供了五个按钮，通过它们可以使用所有功能。



[Start Stop]：

- 按下可进入开始菜单
- 按下可开始、暂停、恢复锻炼或计时器
- 按下可增大数值或在菜单中上移
- 按住可停止并保存锻炼

[Next]：

- 按下可更改显示屏
- 按下可接受设置
- 按住可进入/退出选项菜单
- 在运动模式中，按住可进入/退出选项菜单

[Light Lock]：

- 按下可激活背光灯
- 按下可减小数值或在菜单中下移
- 按住可锁定/解锁按钮

[View]：

- 按下可更改底行视图
- 按住可在明暗状态之间切换显示屏
- 按住可进入快捷方式（请参阅 *3.31 快捷方式*）

[Back Lap]：

- 按下可返回上一菜单
- 在锻炼过程中，按下可增加圈数

提示 *更改数值时，可以按住 [Start Stop] 或 [Light Lock]，直到数值开始加速滚动，这样可以提高速度。*

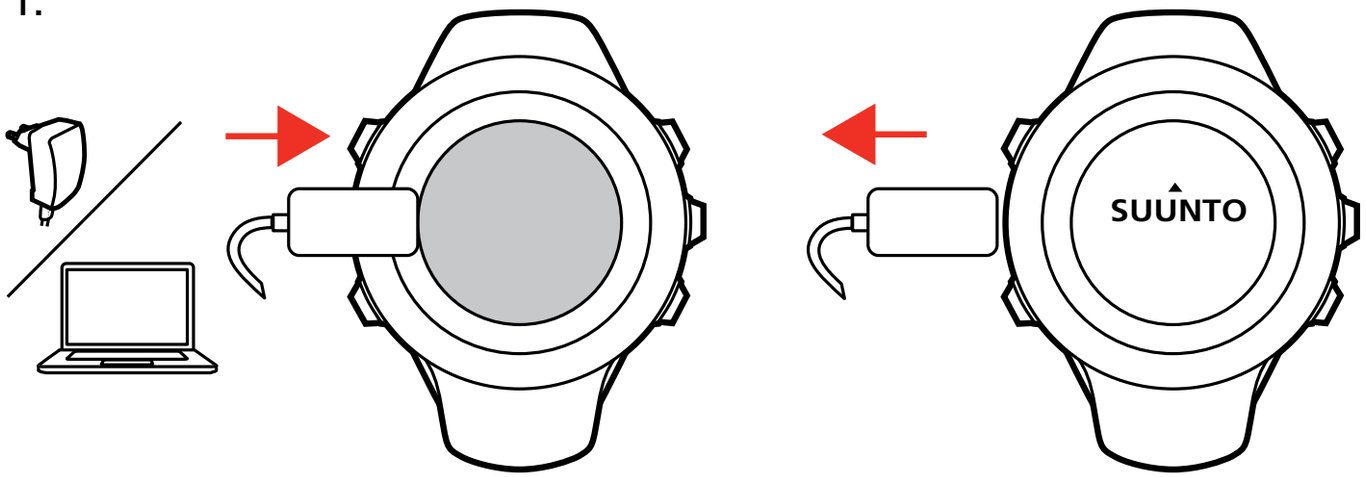
2.2 设置

使用所提供的 USB 线缆，将 Suunto Ambit3 Peak 连接到计算机或 USB 充电器时，它将自动唤醒。

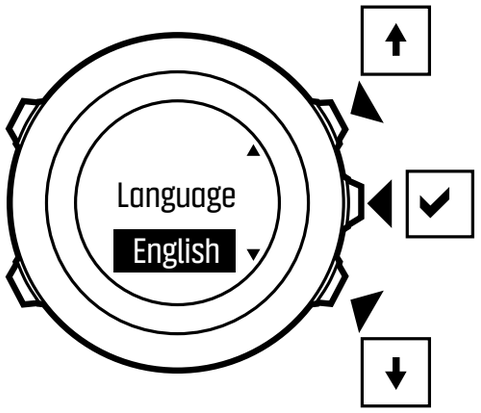
若要开始使用运动腕表：

1. 使用所提供的 USB 线缆，将运动腕表连接到电源。
2. 如果使用计算机，请断开 USB 线缆连接，以解锁按钮。
3. 按下 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至所需语言，然后按下 [Next] 进行选择。
4. 按下 [Start Stop] 来配对 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 *3.21 Movescount 移动应用程序*），或者按下 [Next] 来跳过。
5. 按照启动向导进行操作，完成初始设置。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来设置值，然后按下 [Next] 来接受并前往下一步。
6. 重新连接 USB 线缆并充电，直到电池指示器显示 100%。

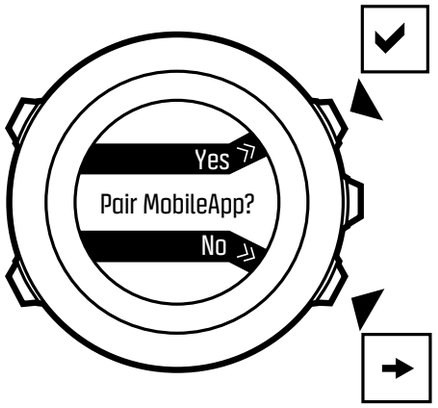
1.


SUUNTO

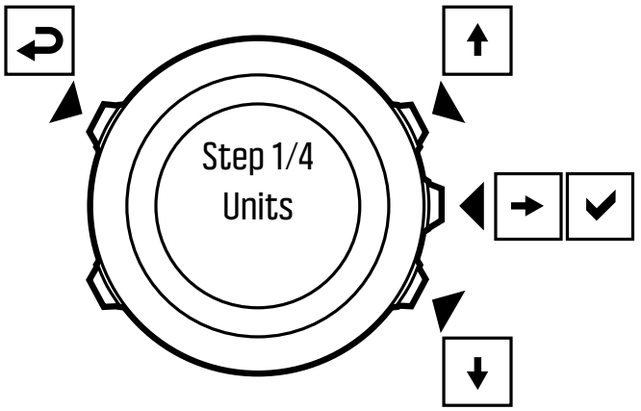
2.


Language
English

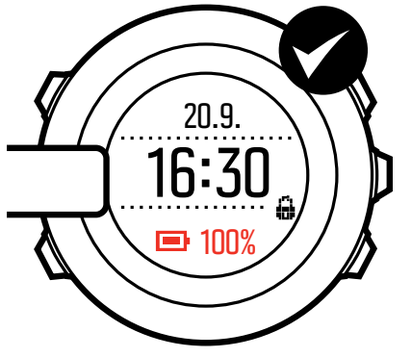
3.


Yes
Pair MobileApp?
No

4.


Step 1/4
Units

5.


20.9.
16:30
100%

电量耗尽的电池大约需要 2-3 小时才能充满。当 USB 线缆连接到计算机时，会锁定按钮。

可以随时按住 [Next] 来退出启动向导。

启动向导将引导完成以下设置：

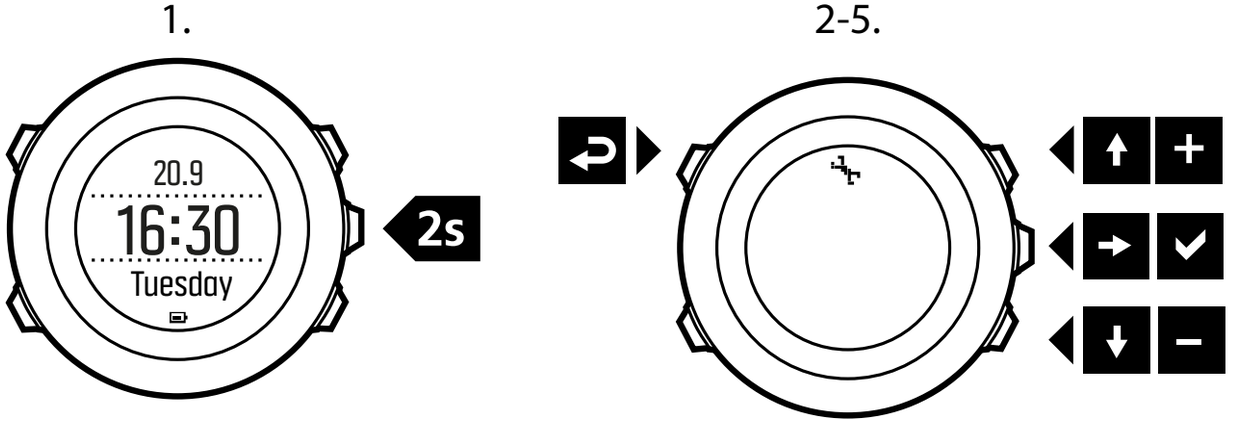
- 单位
- 时间
- 日期
- 个人设置（性别、年龄、体重）

2.3 调整设置

可以直接在腕表中更改 Suunto Ambit3 Peak 设置，也可以通过 Movescount 或随时随地使用 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 *3.21 Movescount 移动应用程序*）来更改。

若要在腕表中更改设置：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来滚动浏览菜单。
3. 按下 [Next] 来进入设置。
4. 按下 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来调整设置值。
5. 按下 [Back Lap] 来返回前一菜单，或者按住 [Next] 来退出。



3 功能

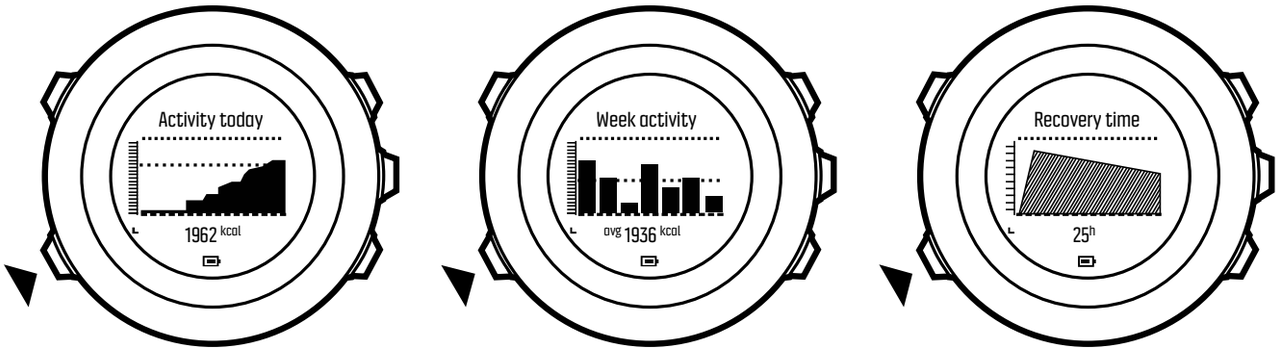
3.1 活动监测

除了锻炼日志中显示的恢复时间之外，Suunto Ambit3 Peak 还监测整体活动情况，包括锻炼和日常活动。活动监测可全面展示活动、卡路里消耗量和恢复时间的情况。

在 TIME”（时间）模式下，活动监测是默认显示屏。可以通过按下 [Next] 来查看此显示屏（最后一个显示屏）。

可以从开始菜单中，在 DISPLAYS（显示屏）»Activity（活动）下显示/隐藏活动监测显示屏。使用 [Next] 进行切换。

活动监测显示屏有三个视图，可通过按下 [View] 来更改。



- Activity today（今日活动）：今天的卡路里消耗量；条形图上的虚线表示过去七天（不含今天）的日均卡路里消耗量
- Week activity（每周活动）：过去七天的每日卡路里消耗量，今天的数据在最右侧；条形图上的虚线和最底行表示过去七天（不含今天）的日均卡路里消耗量
- Recovery time（恢复时间）：根据记录的训练和日常活动情况，计算出的未来 24 小时恢复时间

3.2 高度-气压计

在 ALTI-BARO”（高度-气压计）模式下，可以查看当前海拔或气压。在 TIME（时间）模式下，按下 [Next] 可以查看 ALTI & BARO（高度计和气压计）显示屏。

可以在开始菜单的 DISPLAYS（显示屏）»Alti-Baro（高度-气压计）下，显示/隐藏 ALTI-BARO（高度-气压计）显示屏。使用 [Next] 进行切换。

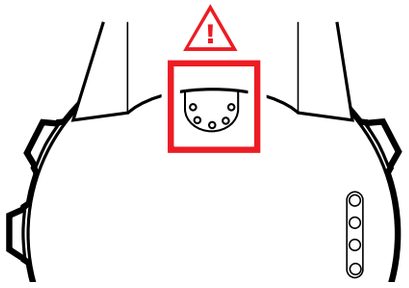
根据按下 [View] 时所激活的模式，可能会进入不同的视图。

模式有三种：Automatic（自动）、Barometer（气压计）和 Altimeter（高度计）。有关设置模式的信息，请参阅 *3.2.2 匹配模式和活动*。

如已激活 GPS，则日出与日落时间视图可用。如果 GPS 非活动，则日出和日落时间将基于最后一次记录的 GPS 数据。

3.2.1 获得正确读数

Suunto Ambit3 Peak 利用内置压力传感器来持续测量绝对气压。它根据此测量值和参考值，计算海拔或海平面气压。



⚠ ***小心*** *请确保传感器周围区域没有污物和沙子。严禁将任何物品插入传感器开口之内。*

如果户外活动需要准确的海平面气压值或海拔，则需要输入当前海拔或当前海平面气压值，以便校准 Suunto Ambit3 Peak。

提示 通过绝对气压值和已知海拔参考值可获得海平面气压值。通过绝对气压值和已知海平面气压值可获得海拔值。

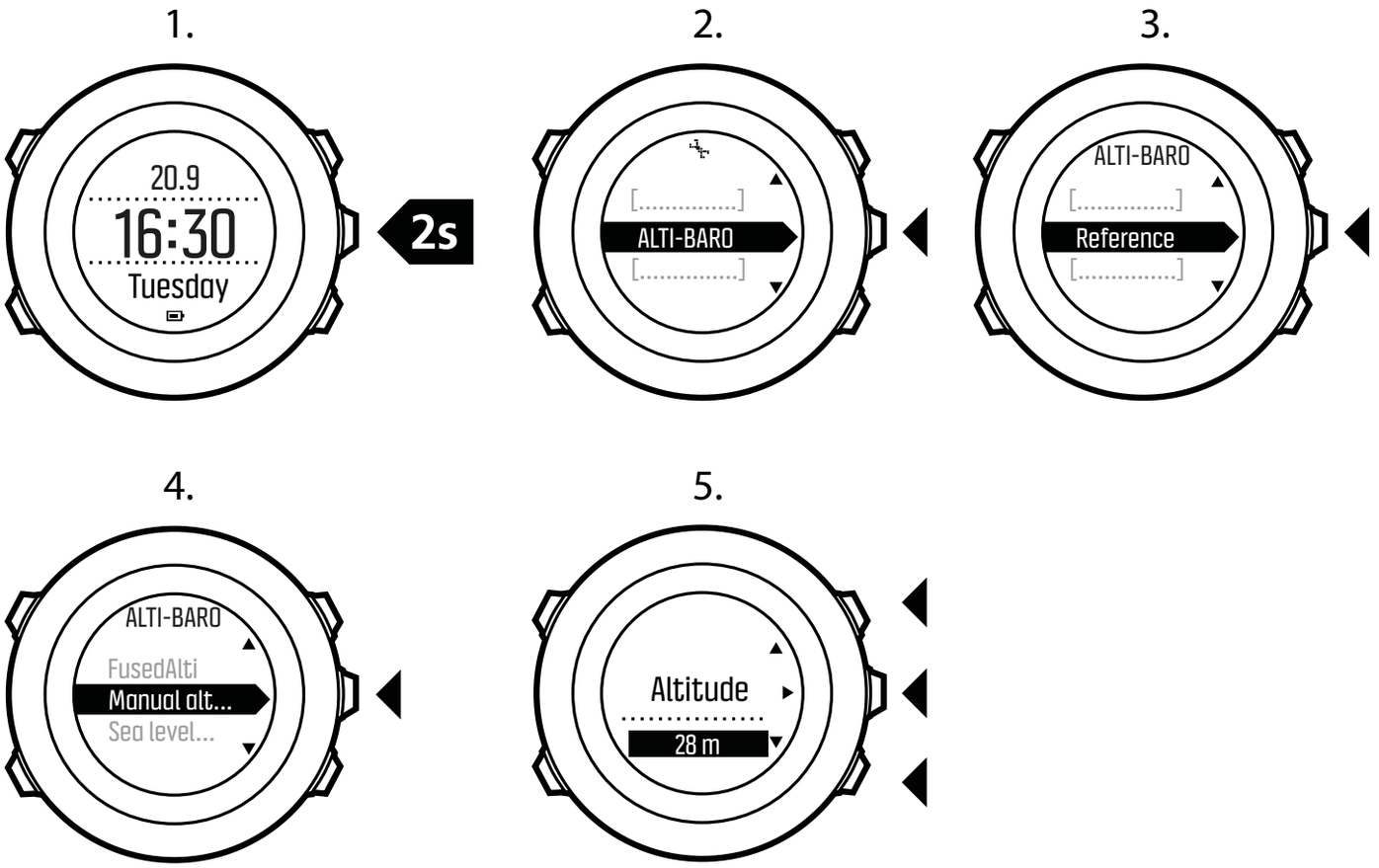
您所在位置的海拔可从大多数地形图或 Google Earth 中找到。您所在位置的海平面气压参考值可通过国家天气服务网站找到。

如果 Suunto FusedAlti™ 已激活，将使用 FusedAlti 以及海拔和海平面气压校准来自动修正海拔读数。有关更多信息，请参阅 *3.13 FusedAlti*。

当地天气状况的变化会影响海拔读数。如果当地天气变化无常，建议经常重置当前海拔参考值，最好是开始旅程之前，可以获取参考值时便重置。如果当地天气稳定，则无需设置参考值。

若要设置海平面气压值和海拔参考值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ALTI-BARO（高度-气压计），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Reference（参考值），然后使用 [Next] 进入。
4. 提供了以下设置选项：
   - FusedAlti：GPS 打开，腕表开始基于 FusedAlti 计算海拔。
   - Manual altitude（手动海拔）：手动设置所在海拔。
   - Sea level pressure（海平面气压值）：手动设置海平面气压参考值。
5. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来设置参考值。使用 [Next] 接受设置。



提示 在 ALTI-BARO（高度-气压计）显示屏中，可以按住 [View] 来进入 Reference（参考值）设置。

在锻炼期间也可以设置海拔，详情请参阅 *3.10.9 锻炼期间设置海拔*。

3.2.2 匹配模式和活动

如果户外活动中存在海拔变化情况（例如在山区徒步旅行），则应选择 Altimeter（高度计）模式。

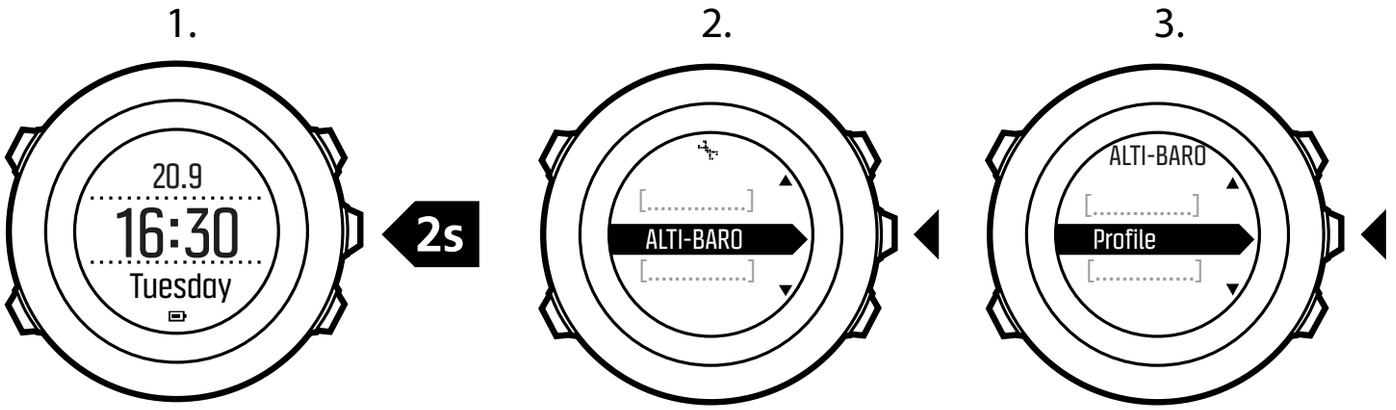
如果户外活动中不存在海拔变化情况（例如，足球、帆船、划独木舟），则应选择 Barometer（气压计）模式。

为得到正确读数，需要匹配模式与活动。可以让 Suunto Ambit3 Peak 决定适合活动的模式，也可自己选择模式。

注释 可以在 Movescount 或 Suunto Ambit3 Peak 中，将某种模式定义为运动模式设置的一部分。

若要设置 ALTI & BARO”（高度计和气压计）模式：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ALTI-BARO（高度-气压计），然后使用 [Next] 进入。
3. 按下 [Next] 来选择 Profile（模式）。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 在模式选项中滚动，选项包括 Automatic（自动）、Altimeter（高度计）和 Barometer（气压计）。使用 [Next] 选择一种模式。



应用举例：设置海拔参考值

今天是两日徒步旅行的第二天。您发现，今早出发时忘记将从 Barometer（气压计）模式切换到 Altimeter（高度计）模式。您知道，Suunto Ambit3 Peak 给出的当前海拔读数是错误的。因此，您走到地形图上标示有海拔参考值的最近地点。您相应更改 Suunto Ambit3 Peak

海拔参考值，然后从 Barometer（气压计）模式切换到 Altimeter（高度计）模式。海拔读数将重新变得正确。

错误读数

如果在固定位置长时间启用设备的 Altimeter（高度计）模式，而当地天气发生了变化，则设备会给出错误的海拔读数。

如果在海拔上升或下降时，启用了 Altimeter（高度计）模式，同时天气频繁变化，则设备会给出错误的读数。

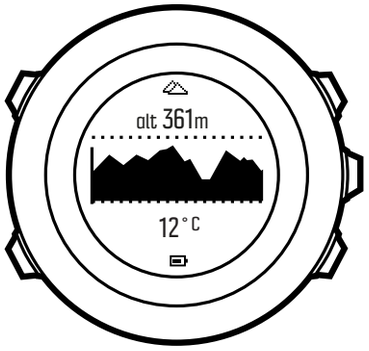
如果在海拔上升或下降时，长时间启用了 Barometer（气压计）模式，则设备会假定您一直在原地保持不动，而把海拔变化解读为海平面气压变化的结果。这进而将给出错误的海平面气压读数。

3.2.3 使用 Altimeter（高度计）模式

Altimeter（高度计）模式根据参考值来计算海拔。参考值可以是海平面气压值，也可以是海拔参考值。激活 Altimeter（高度计）模式时，显示屏上将显示高度计图标。

激活 Altimeter（高度计）模式时，可以访问以下视图：

- 顶行：当前海拔
- 中间一行：过去 24 小时的海拔变化图，以 15 分钟为记录间隔
- 底行：使用 [View] 可以切换显示时间、温度、日出/日落或海平面气压参考值



注释 如果将 Suunto Ambit3 Peak 佩戴在手腕上，则需要取下它才能获得准确的温度读数，因为体温会影响初始读数。

3.2.4 使用 Barometer（气压计）模式

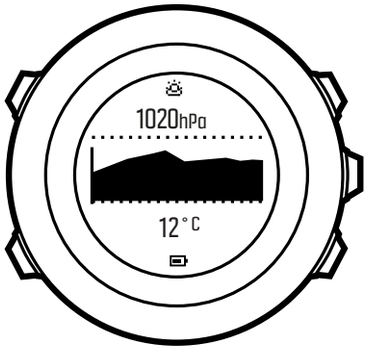
Barometer（气压计）模式显示当前海平面气压。其依据是设置中添加的参考值和持续测得的绝对气压值。

在显示屏中间一行，以图形方式显示海平面气压的变化。

激活 Barometer（气压计）模式时，显示屏上将显示气压计图标。

激活 Barometer（气压计）模式时，Suunto Ambit3 Peak 将显示以下气压信息：

- 顶行：当前海平面气压
- 中间一行：过去 24 小时的海平面气压变化图，以 15 分钟为记录间隔
- 底行：使用 [View] 可以切换显示时间、温度、日出/日落或海拔参考值



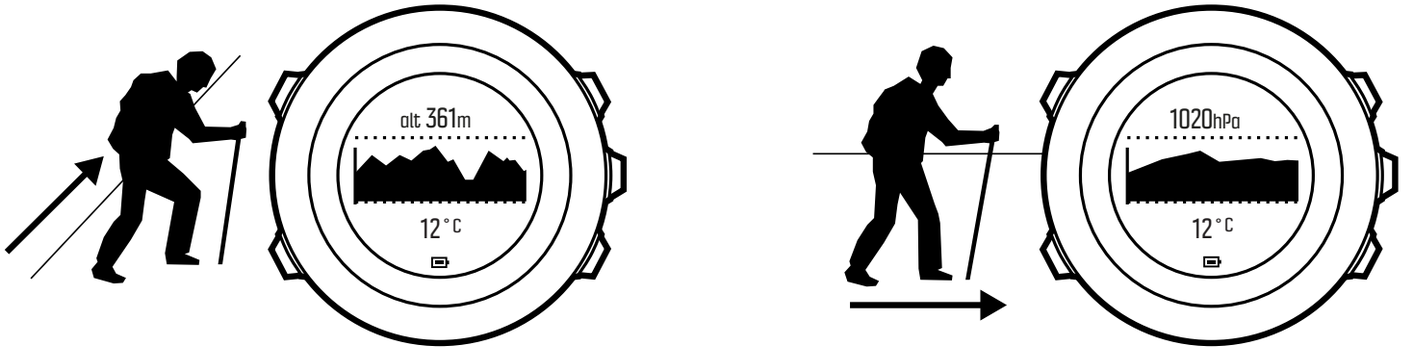
海拔参考值是 ALTI & BARO”（高度计和气压计）模式中使用的最新海拔值。它可以是：

- 在 Barometer（气压计）模式中设置为海拔参考值的海拔值，或
- 更改至 Barometer（气压计）模式之前，Automatic（自动）模式中记录的最新海拔。

注释 如果将 Suunto Ambit3 Peak 佩戴在手腕上，则需要取下它才能获得准确的温度读数，因为体温会影响初始读数。

3.2.5 使用 Automatic（自动）模式

Automatic（自动）模式会根据移动情况，在 Altimeter（高度计）和 Barometer（气压计）模式之间切换。当 Automatic（自动）模式处于活动状态时，设备将自动切换，将气压变化解读为海拔变化或天气变化。



天气和海拔变化无法同时测量，因为它们都会导致周围气压的变化。Suunto Ambit3 Peak 会感应到垂直移动，并适时切换到海拔测量。当显示海拔时，更新的最长延迟为 10 秒。

如果处于恒定海拔（12 分钟内的垂直移动不超过 5 米），Suunto Ambit3 Peak 会将所有气压变化解读为天气变化。测量间隔为 10 秒。海拔读数会保持稳定。如果天气有变，将看到海平面气压读数发生改变。

如果海拔发生变化（3 分钟内的垂直移动超过 5 米），Suunto Ambit3 Peak 会将所有气压变化解读为海拔变化。

根据处于活动状态的模式，使用 [View] 可能会进入 Altimeter（高度计）或 Barometer（气压计）模式视图。

注释 使用 Automatic（自动）模式时，气压计或高度计图标不会显示在显示屏上。

3.3 自动暂停

当速度低于 2 千米/小时（1.2 英里/小时）时，Autopause（自动暂停）功能会暂停记录锻炼。当速度加快到 3 千米/小时（1.9 英里/小时）以上时，将自动继续记录。

在 Movescount 的运动模式高级设置下，可以为每个运动模式打开/关闭 Autopause（自动暂停）功能。

在锻炼期间，也可以打开或关闭 Autopause（自动暂停）功能，不会对 Movescount 设置造成任何影响。

若要在锻炼期间打开或关闭 Autopause（自动暂停）：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。

2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ACTIVATE（激活），然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Autopause（自动暂停），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来切换打开/关闭。
5. 按住 [Next] 来退出。

3.4 自动滚屏

通过 Autoscroll（自动滚屏），可以将腕表设置为锻炼时，自动滚动运动模式显示屏。

在 Movescount 中，可以为每种运动模式打开或关闭 Autoscroll（自动滚屏），并定义显示屏的显示时长。

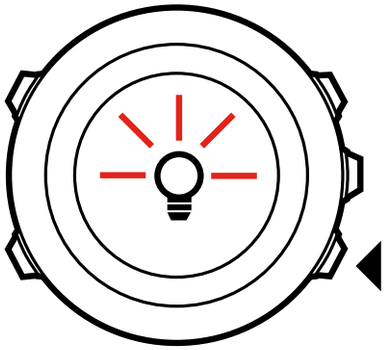
在锻炼期间，也可以打开或关闭 Autoscroll（自动滚屏）功能，不会对 Movescount 设置造成任何影响。

若要在锻炼期间打开或关闭 Autoscroll（自动滚屏）：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ACTIVATE（激活），然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Autoscroll（自动滚屏），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来切换打开/关闭。
5. 按住 [Next] 来退出。

3.5 背光灯

按下 [Light Lock] 可激活背光灯。



默认情况下，背光灯将亮起数秒，然后自动关闭。这是 Normal（常规）模式。

背光灯有三种不同的模式：

Mode（模式）：

- Normal（常规）：按下 [Light Lock] 以及闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。
- Off（关闭）：按下按钮或闹铃响起时，背光灯不会亮起。
- Night（夜间）：按下任何按钮以及闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。
- Toggle（切换）：按下 [Light Lock] 时，背光灯将亮起并保持此状态，直到再次按下 [Light Lock]。

Suunto Ambit3 Peak 有两项背光灯设置：一项是“常规”设置，一项用于运动模式。

您可以在 GENERAL（常规）»Tones/display（音调/显示）»Backlight（背光灯）下的腕表设置中，更改常规背光灯设置。请参阅 *2.3 调整设置*。您也可以在 Movescount 中更改常规设置。

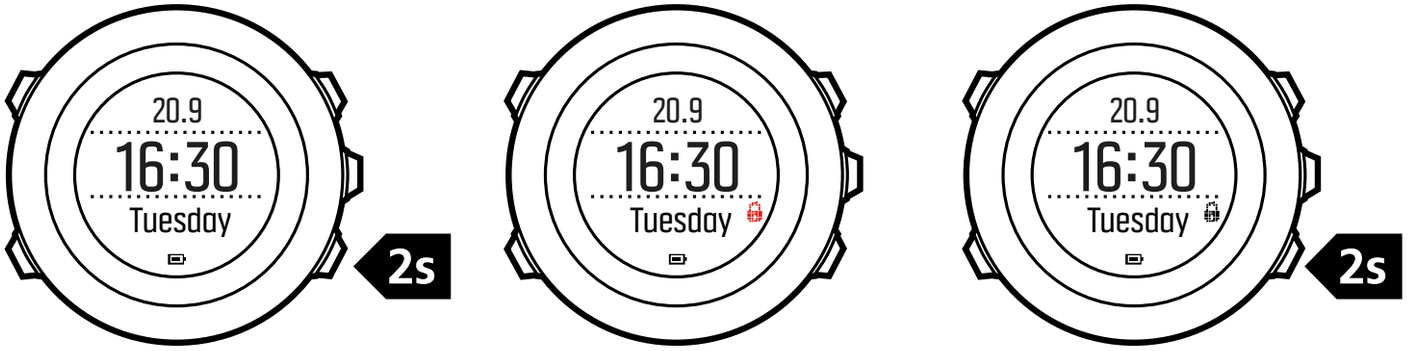
运动模式可以使用常规设置的背光灯模式（默认），也可以在 Movescount 的高级设置下，为每项运动模式定义一个不同的背光灯模式。

除了模式之外，在 GENERAL（常规）»Tones/display（音调/显示）»Backlight（背光灯）下的腕表设置中或者 Movescount 中，还可以调整背光灯亮度（按百分比）。

提示 当 [Back Lap] 和 [Start Stop] 按钮锁定时，按下 [Light Lock] 仍然可以激活背光灯。

3.6 按钮锁定

按住 [Light Lock] 可以锁定和解锁按钮。



您可以在 GENERAL（常规）»Tones/display（音调/显示）»Button lock（按钮锁定）下的腕表设置中，更改按钮锁定行为。

Suunto Ambit3 Peak 有两项按钮锁定设置：一项是用于常规用途的 Time mode lock（时间模式锁定），另一项是在锻炼时使用的 Sport mode lock（运动模式锁定）：

Time mode lock（时间模式锁定）：

- Actions only（仅操作）：锁定开始菜单和选项菜单。
- All buttons（所有按钮）：锁定全部按钮。在 Night（夜间）模式下可以激活背光灯。

Sport mode lock（运动模式锁定）

- Actions only（仅操作）：在锻炼期间，锁定 [Start Stop]、[Back Lap] 和选项菜单。
- All buttons（所有按钮）：锁定全部按钮。在 Night（夜间）模式下可以激活背光灯。

提示 建议为运动模式选择 Actions only（仅操作）按钮锁定设置，以避免意外启动或停止日志。当 [Back Lap] 和 [Start Stop] 按钮锁定时，仍可以按下 [Next] 来更改显示屏，按下 [View] 来更改视图。

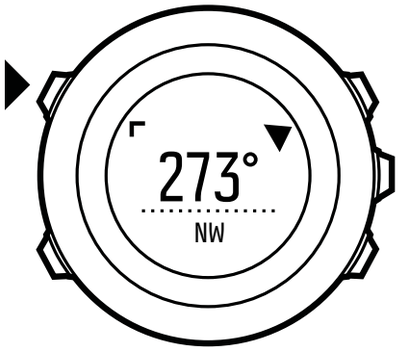
3.7 指南针

Suunto Ambit3 Peak 配备数字指南针，可以相对于地磁北极来确定前进方向。指南针具有倾斜补偿功能，即使不在水平条件下也可提供准确读数。

可以从开始菜单中，在 DISPLAYS（显示屏）»Compass（指南针）下显示/隐藏指南针显示屏。使用 [Next] 进行切换。

指南针显示屏包含以下信息：

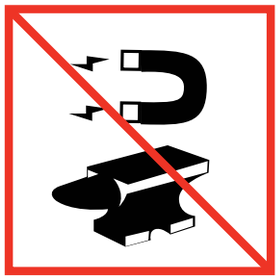
- 中间一行：指南针指向（单位：度）
- 底行：使用 [View] 将视图更改为当前前进方向（以方位基点表示）、时间或空白

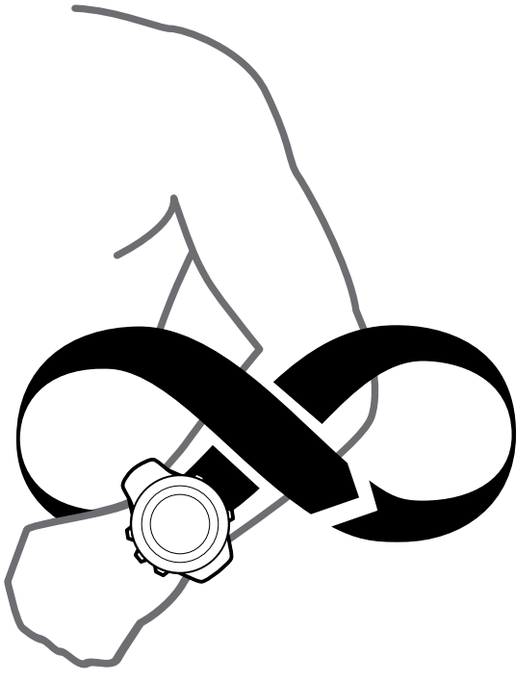


指南针将在一分钟后切换至节能模式。使用 [Start Stop] 可重新激活它。

3.7.1 校准指南针

如果从未使用过指南针，必须先校准。向多个方向转动并倾斜腕表，直到腕表发出哔哔声，指示校准完成。





如果已经校准过指南针，希望重新校准，可进入选项菜单的校准选项。

如果校准成功，将显示 CALIBRATION SUCCESSFUL（校准成功）字样。如果校准不成功，将显示 CALIBRATION FAILED（校准失败）字样。若要重新尝试校准，请按 [Start Stop]。

若要手动开始指南针校准：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Next] 选择 GENERAL（常规）。

3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Compass（指南针），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 按下 [Next] 来选择 Calibration（校准）。

3.7.2 设置磁偏角

为确保指南针读数正确，请设置准确的磁偏角值。

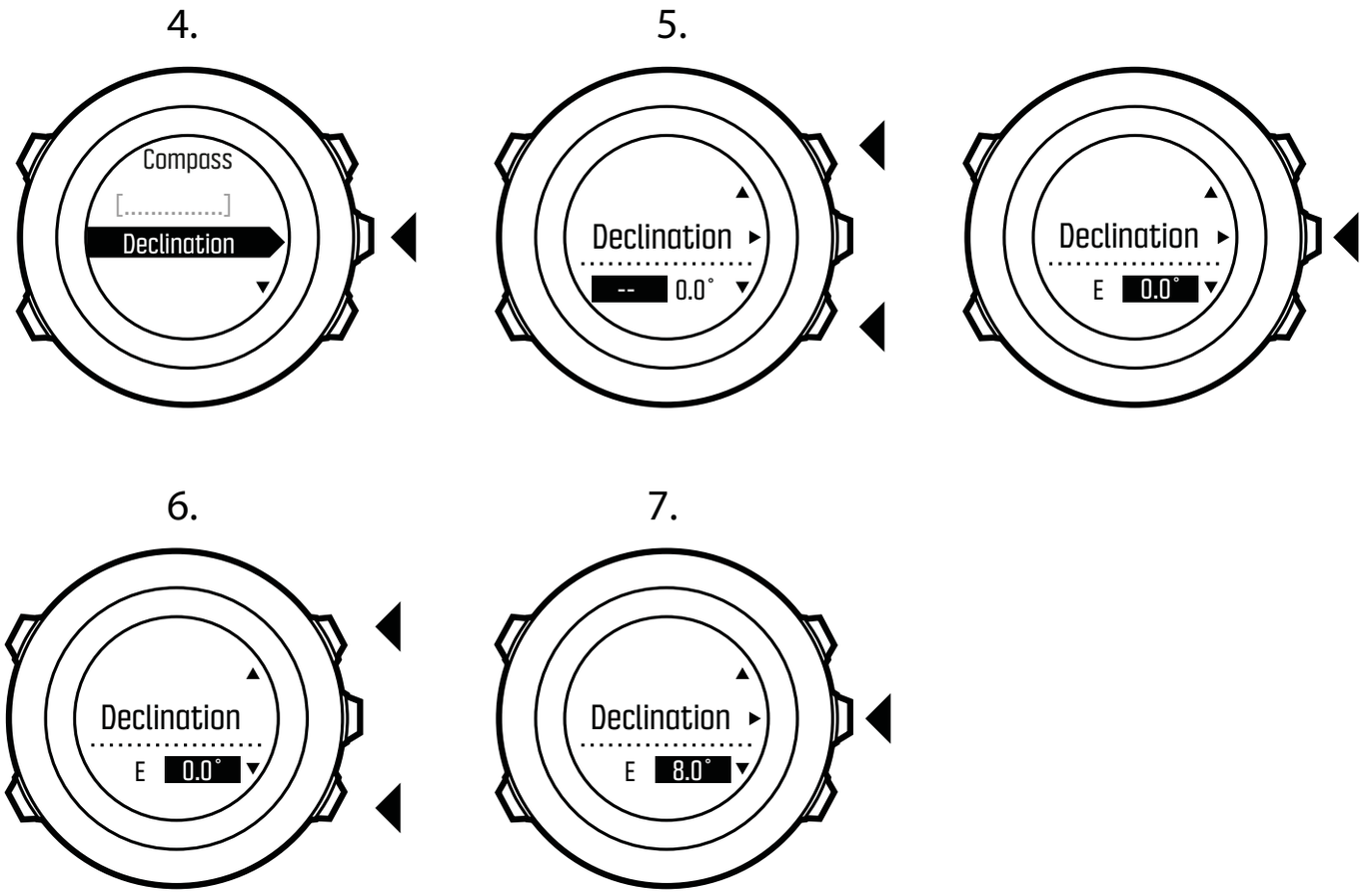
纸质地图指向地理北极。而指南针则指向地磁北极，即地球磁场在地球上方的牵引区域。由于地磁北极和地理北极不是同一位置，因此必须在指南针上设置磁偏角。地磁北极和地理北极之间的角度便是磁偏角。

大多数地图上都标有磁偏角值。地磁北极的位置每年都会发生变化，可以在互联网上获得最新、最精确的磁偏角值，推荐使用 www.magnetic-declination.com。

但越野地图是根据与地磁北极的关系而绘制的。这表示在使用越野地图时，应将磁偏角值设为 0°，从而关闭磁偏角值校正。

若要设置磁偏角值:

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 进入 GENERAL（常规）。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Compass（指南针），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Declination（磁偏角），然后使用 [Next] 进行选择。
5. 选择--可关闭磁偏角，或者请选择 W（西）或 E（东）。
6. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来设置磁偏角值。
7. 按下 [Next] 来接受设置。



提示 在 COMPASS（指南针）模式中，按住 [View] 也可以进入指南针设置。

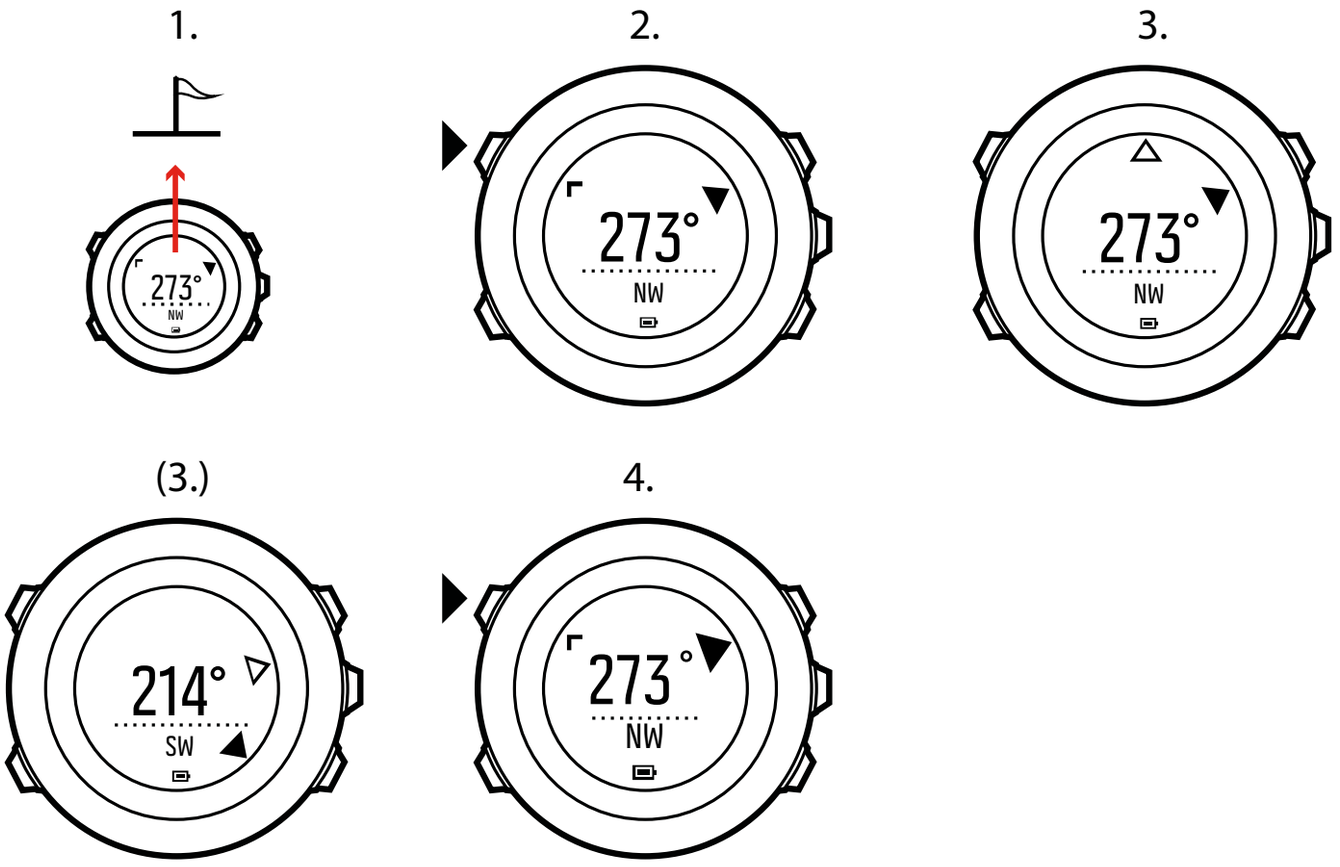
3.7.3 设置方位锁定

通过方位锁定功能，可以相对于北方来标记目标方向。

若要锁定方位：

1. 当指南针处于活动状态时，手握腕表于身前，转向目标方向。
2. 按下 [Back Lap]，将腕表上显示的当前度数锁定为您的方位。
3. 一个空心三角形会指示相对于北方指示器（实心三角形）的锁定方位。

4. 按下 [Back Lap] 可清除方位锁定。



注释 在锻炼模式下使用指南针时，[Back Lap] 按钮仅可锁定和清除方位。使用 [Back Lap] 来退出指南针视图，记录圈数。

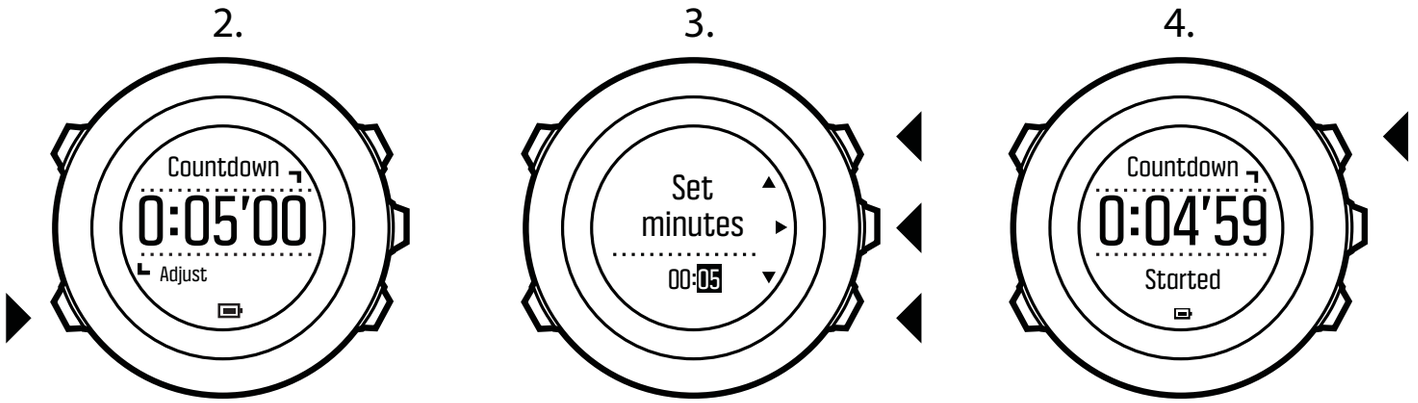
3.8 倒数计时器

借助倒数计时器，可以从预设时间倒数到 0。在最后 10 秒内，计时器每秒都会发出一次短声，到达 0 时发出警报。

可以从开始菜单中，在 DISPLAYS（显示屏）»Countdown（倒数）下显示/隐藏倒数计时器。使用 [Next] 进行切换。

若要设置倒数时间:

1. 按下 [Next]，直到进入倒数计时器显示屏。
2. 按下 [View] 来调整倒数时间。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来设置小时数和分钟数。使用 [Next] 来接受。
4. 按下 [Start Stop] 来开始倒数。



提示 按下 [Start Stop] 可以暂停/继续倒数。

3.9 显示屏

Suunto Ambit3 Peak 配备指南针（请参阅 *3.7 指南针*）、秒表（请参阅 *3.33 秒表*）等众多不同功能，它们以显示屏的形式呈现，按下 [Next] 可以查看这些显示屏。其中一些显示屏是固定不变的，其他一些则可以根据需要来显示或隐藏。

若要显示/隐藏显示屏：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 按下 [Light Lock] 来滚动至 DISPLAYS（显示屏），然后按下 [Next]。
3. 在显示屏列表中，使用 Start Stop 或 Light Lock 来滚动至要操作的功能，然后按下 Next，这样便可打开或关闭该功能。

如有必要，按住 [Next] 来退出显示屏菜单。

运动模式（请参阅 *3.32 运动模式*）也有多个显示屏，可以自定义它们，以便锻炼时能查看不同信息。

3.9.1 调整显示屏对比度

在腕表设置中，可以提高或降低 Suunto Ambit3 Peak 的显示屏对比度。

若要调整显示屏对比度：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 GENERAL（常规）设置。
3. 按下 [Next] 来进入 Tones/display（音调/显示）。
4. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Display contrast（显示屏对比度），然后使用 [Next] 进入。
5. 使用 [Start Stop] 来提高对比度，或者使用 [Light Lock] 来降低对比度。
6. 按住 [Next] 来退出。

3.9.2 转换显示屏颜色

通过腕表或 Movescount 中的设置可以更改显示屏的明暗显示，也可简单地使用默认 [View] 按钮快捷方式来更改（请参阅 *2.1 按钮和菜单*）。此外，还可以在 Movescount 中为运动模式定义显示屏颜色。

若要在腕表设置中转换显示屏：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 GENERAL（常规）设置。
3. 按下 [Next] 来进入 Tones/display（音调/显示）。
4. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Invert display（转换显示屏），然后使用 [Next] 进行选择。

3.10 使用运动模式进行锻炼

通过运动模式（请参阅 *3.32 运动模式*），可以在锻炼期间记录锻炼日志及查看各种信息。

若要进入运动模式，可以在 EXERCISE（锻炼）菜单中按下 [Start Stop]。

3.10.1 使用 Suunto Smart Sensor 智能传感器

Suunto Smart Sensor 智能传感器等兼容 Bluetooth® Smart 的心率传感器可以与 Suunto Ambit3 Peak 配套使用，提供更详细的锻炼强度信息。

在锻炼时，心率传感器可以提供：

- 实时心率
- 实时平均心率
- 图形形式的心率
- 锻炼期间的卡路里消耗量
- 引导您在定义的心率限值内完成锻炼
- 峰值训练效果

锻炼后，心率传感器可以提供：

- 锻炼期间的卡路里总消耗量
- 平均心率
- 峰值心率
- 恢复时间

如果使用 Suunto Smart Sensor 智能传感器，还可以获得心率存储器的额外优势。向 Suunto Ambit3 Peak 传输数据时，如果发生中断，Suunto Smart Sensor 智能传感器的存储器功能将缓冲数据。

例如，在游泳等活动中，水会阻断传输，而这有助于获得精确的锻炼强度信息。这还表示开始记录之后，便可不再操心 Suunto Ambit3 Peak。有关更多信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 智能传感器用户指南。

如果未使用心率传感器，Suunto Ambit3 Peak 可为跑步和骑行活动提供卡路里消耗量和恢复时间信息。在这类活动中，使用速度来估算强度。不过，建议使用心率传感器来获得精确的强度读数。

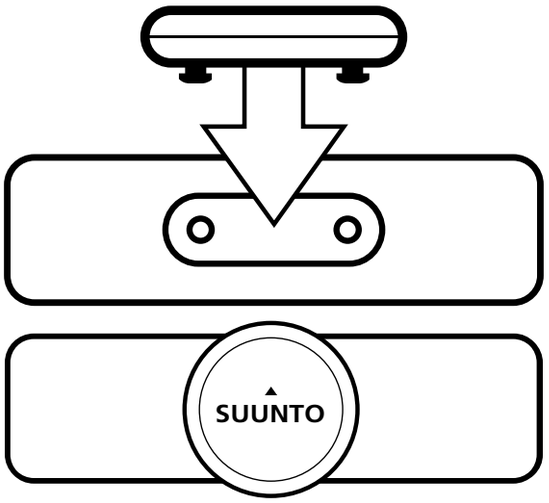
有关更多信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 智能传感器或其他 Bluetooth Smart 兼容心率传感器的用户指南。

3.10.2 穿戴 Suunto Smart Sensor 智能传感器

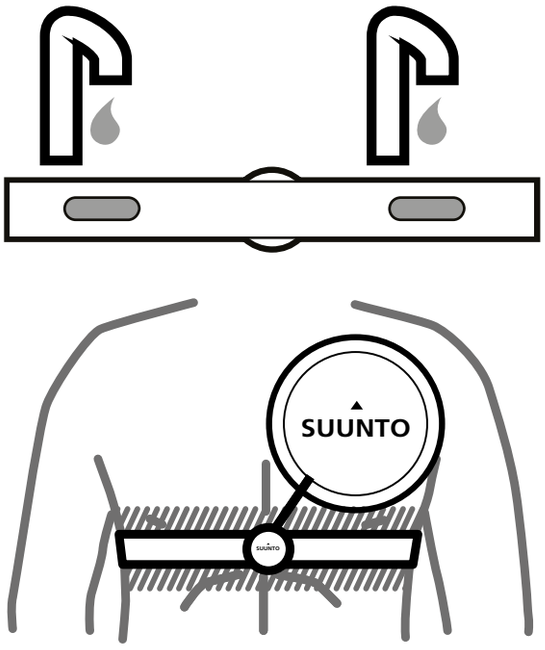
若要开始使用 Suunto Smart Sensor 智能传感器：

1. 将传感器牢牢连接到传输带接头上。
2. 根据需要调节传输带长度。
3. 使用水或电极凝胶，湿润传输带电极。
4. 贴身穿戴传输带，确保 Suunto 徽标朝上。

1.



3. - 4.



Smart Sensor 智能传感器检测到心跳后，将自动启动。

提示 为获得最佳效果，传输带应紧贴裸露皮肤。

请参阅 Suunto Smart Sensor 智能传感器的用户指南，了解更多信息和故障排除信息。

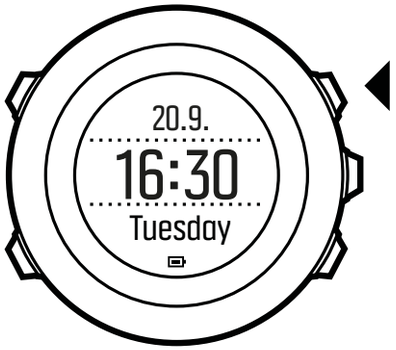
注释 心率带电极下方的皮肤干燥、心率带宽松和人工合成衬衣材料等因素可能会导致心率读数异常高。充分湿润心率带电极并收紧心率带，以避免出现心率峰值。如果您对自己的心率感到担心，请咨询医生。

3.10.3 开始锻炼

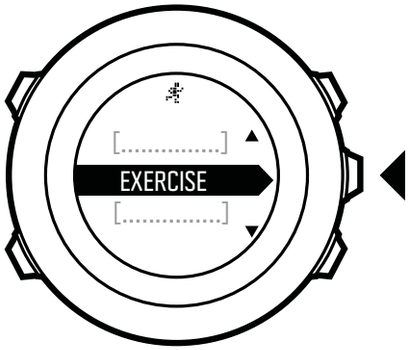
若要开始锻炼：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 EXERCISE（锻炼）。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动浏览运动模式选项，然后使用 [Next] 选择合适的模式。
4. 如果所选运动模式使用心率传输带，则腕表将自动开始搜索心率传输带信号。等待腕表通知已找到心率和/或 GPS 信号，或者按下 [Start Stop] 来选择 Later（稍后）。腕表继续搜索心率/GPS 信号。
5. 按下 [Start Stop] 来开始记录锻炼。若要在锻炼时进入其他选项，请按住 [Next]。

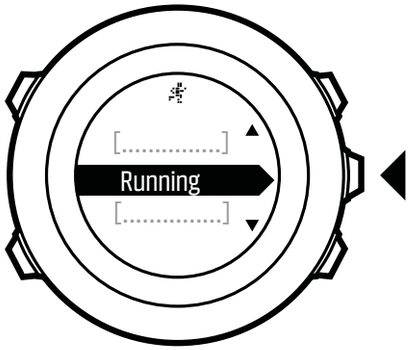
1.


20.9.
16:30
Tuesday

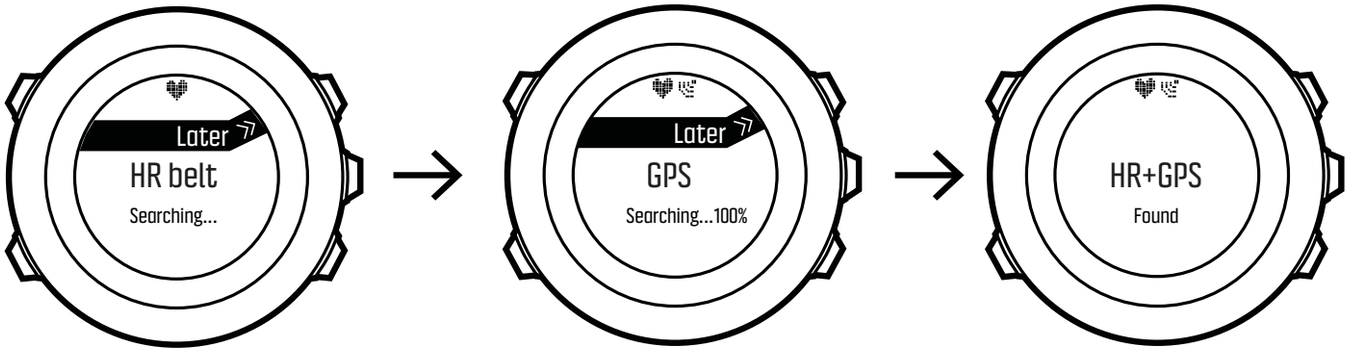
2.


EXERCISE

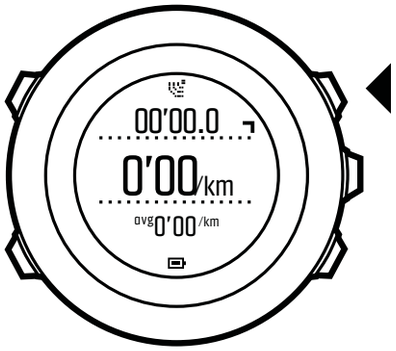
3.


Running

4.


Later
HR belt
Searching...
Later
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found

5.


00'00.0
0'00/km
avg 0'00/km

3.10.4 锻炼期间

Suunto Ambit3 Peak 可在锻炼期间提供大量信息。信息内容取决于所选运动模式（请参阅 *3.32 运动模式*）。如果在锻炼期间使用心率传输带和 GPS，将获得更多信息。

以下是关于在锻炼期间如何使用腕表的一些说明：

- 按下 [Next] 来滚动浏览运动模式显示屏。
- 按下 [View] 来查看显示屏底行的不同信息。
- 为避免意外停止日志记录或记录多余圈数，可按住 [Light Lock] 来锁定按钮。
- 按下 [Start Stop] 可暂停记录。若要恢复记录，请再次按下 [Start Stop]。

3.10.5 记录行踪

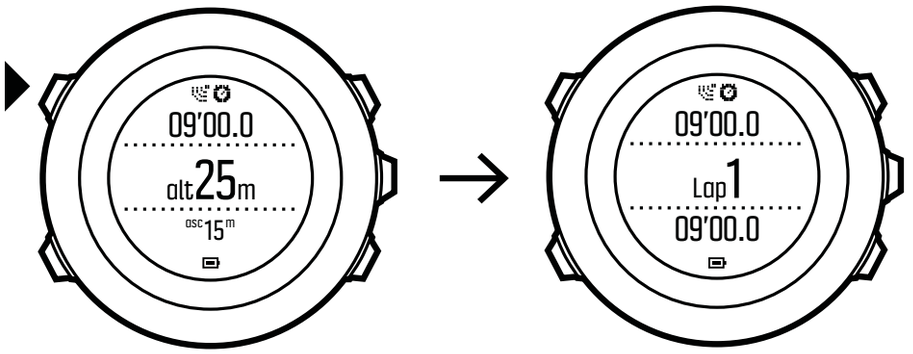
根据所选运动模式，Suunto Ambit3 Peak 允许在锻炼期间记录各种信息。

如果运动模式中启用了 GPS，Suunto Ambit3 Peak 还将在锻炼期间记录行踪。在 Movescount 中，可以查看作为已记录 Move 一部分的行踪，还可以将其导出为路线供以后使用。

3.10.6 记录圈数

锻炼期间，可以手动记录圈数，或者在 Movescount 中设置自动圈数间隔，从而自动记录圈数。在自动记录圈数时，Suunto Ambit3 Peak 将根据 Movescount 中指定的距离来记录圈数。

若要手动记录圈数，请在锻炼期间按下 [Back Lap]。



Suunto Ambit3 Peak 将显示以下信息：

- 顶行：分段时间（从记录开始时起，所经过的时间）
- 中间一行：圈数
- 底行：圈时

注释 从开始到结束，锻炼摘要始终显示至少一圈锻炼。锻炼期间记录的圈数显示为额外圈数。

3.10.7 锻炼期间的导航

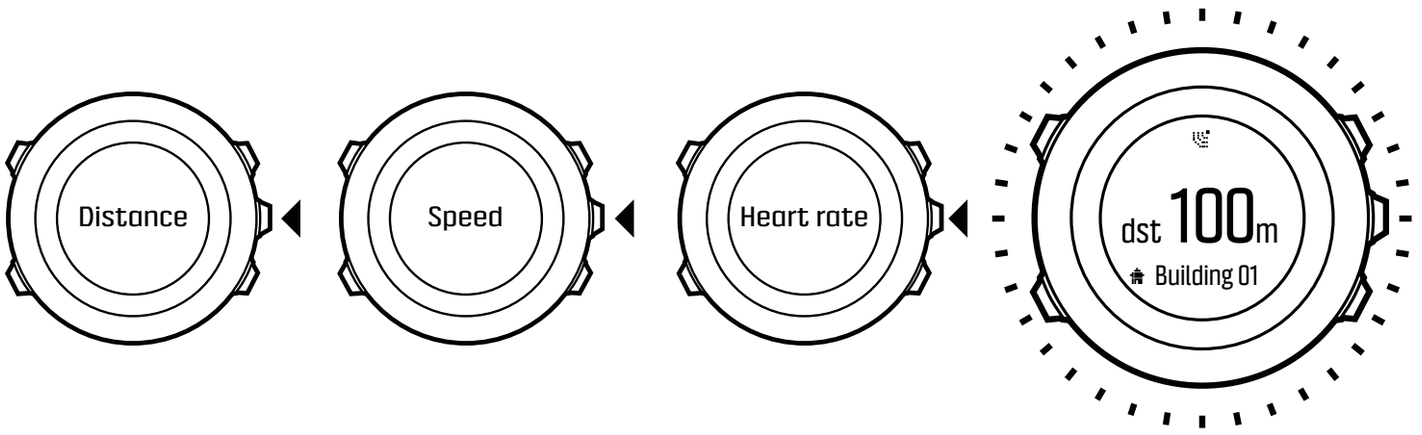
如果希望按路线跑步或跑向兴趣点 (POI)，可以选择“Run a Route”（按路线跑步）等运动模式，然后立即开始导航。

在其他已激活 GPS 的运动模式下，也可以在锻炼期间导航路线或跑向 POI。

若要在锻炼期间进行导航：

1. 处于已激活 GPS 的运动模式下时，按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 NAVIGATION（导航）。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 POIs (Points of interest)（POI（兴趣点））或 Routes（路线），然后使用 [Next] 进行选择。

   导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。



若要停用导航，请返回选项菜单中的 NAVIGATION（导航），然后选择 End navigation（结束导航）。

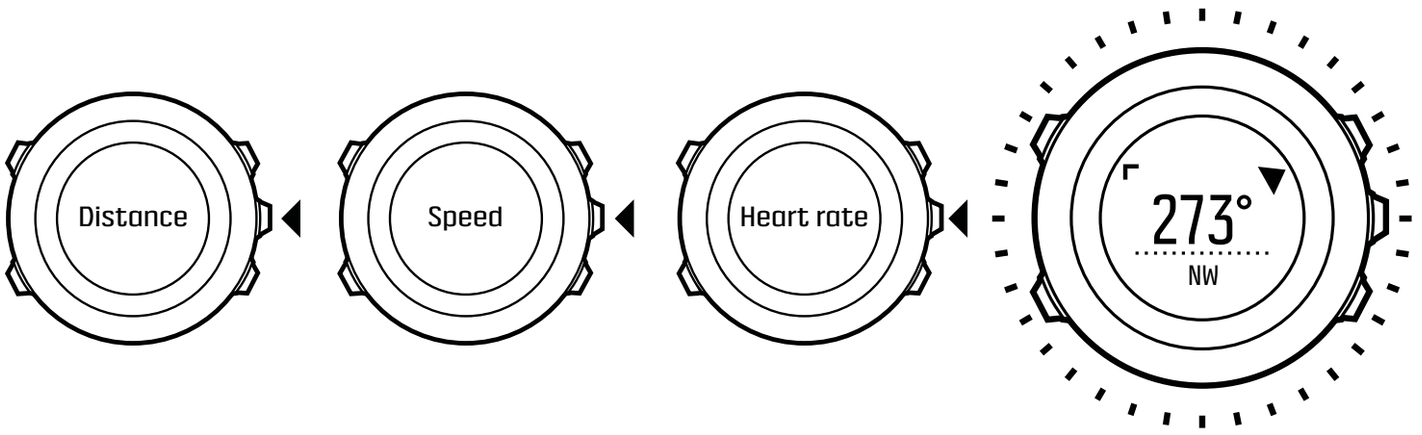
注释 如果运动模式的 GPS 准确度设置（请参阅 3.23.3 GPS 准确度和节电）为 Good（良好）或更低级别，请将导航 GPS 准确度切换到 Best（最佳）。这将消耗更多电量。

3.10.8 锻炼期间使用指南针

在锻炼期间，可以激活指南针，然后将其添加到自定义运动模式。

若要在锻炼期间使用指南针：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ACTIVATE（激活），然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Compass（指南针），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 指南针显示为自定义运动模式的最后一个显示屏。



若要停用指南针，请返回选项菜单中的 ACTIVATE（激活），然后选择 End compass（退出指南针）。

3.10.9 锻炼期间设置海拔

如果不希望使用 FusedAlti（请参阅 *3.13 FusedAlti*），且确切知道当前海拔高度（例如，大流量山道上的标记），则记录锻炼时，可以手动设置海拔。手动设置海拔时，如果 FusedAlti 之前已打开，会将其关闭。

若要在锻炼期间设置海拔：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Start Stop] 来滚动至 ALTI-BARO（高度-气压计），然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Next] 来选择 Altitude（海拔）。
4. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来设置海拔。
5. 按住 [Next] 来接受并退出。

3.11 查找回程

Suunto Ambit3 Peak 可以自动保存锻炼的起点，只用使用了 GPS。通过“Find back”（查找回程）功能，Suunto Ambit3 Peak 可以引导您直接返回起点（或回到建立 GPS 定位的位置）。

若要查找回程：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 NAVIGATION（导航）。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Find back（查找回程），然后使用 [Next] 进行选择。

   导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。

3.12 固件更新

可以通过 Movescount 来更新 Suunto Ambit3 Peak 软件。更新软件时，所有日志都将自动移至 Movescount 并从腕表中删除。

若要更新 Suunto Ambit3 Peak 软件：

1. 如果尚未安装 Moveslink，请先安装。
2. 使用所提供的 USB 线缆，将 Suunto Ambit3 Peak 连接到计算机。
3. 如果有更新可用，腕表将自动更新。等待更新完成，然后再拔下 USB 线缆。

3.13 FusedAlti

FusedAlti™ 提供了综合了 GPS 和气压海拔的海拔读数。这最大限度地减少了最终海拔读数中的临时和偏移误差。

注释 默认情况下，在使用 GPS 的锻炼期间和导航期间，会使用 FusedAlti 来测量海拔。关闭 GPS 时，将使用气压传感器来测量海拔。

如果不希望在海拔测量中使用 FusedAlti，则可以在选项菜单中禁用它。

若要禁用 FusedAlti：

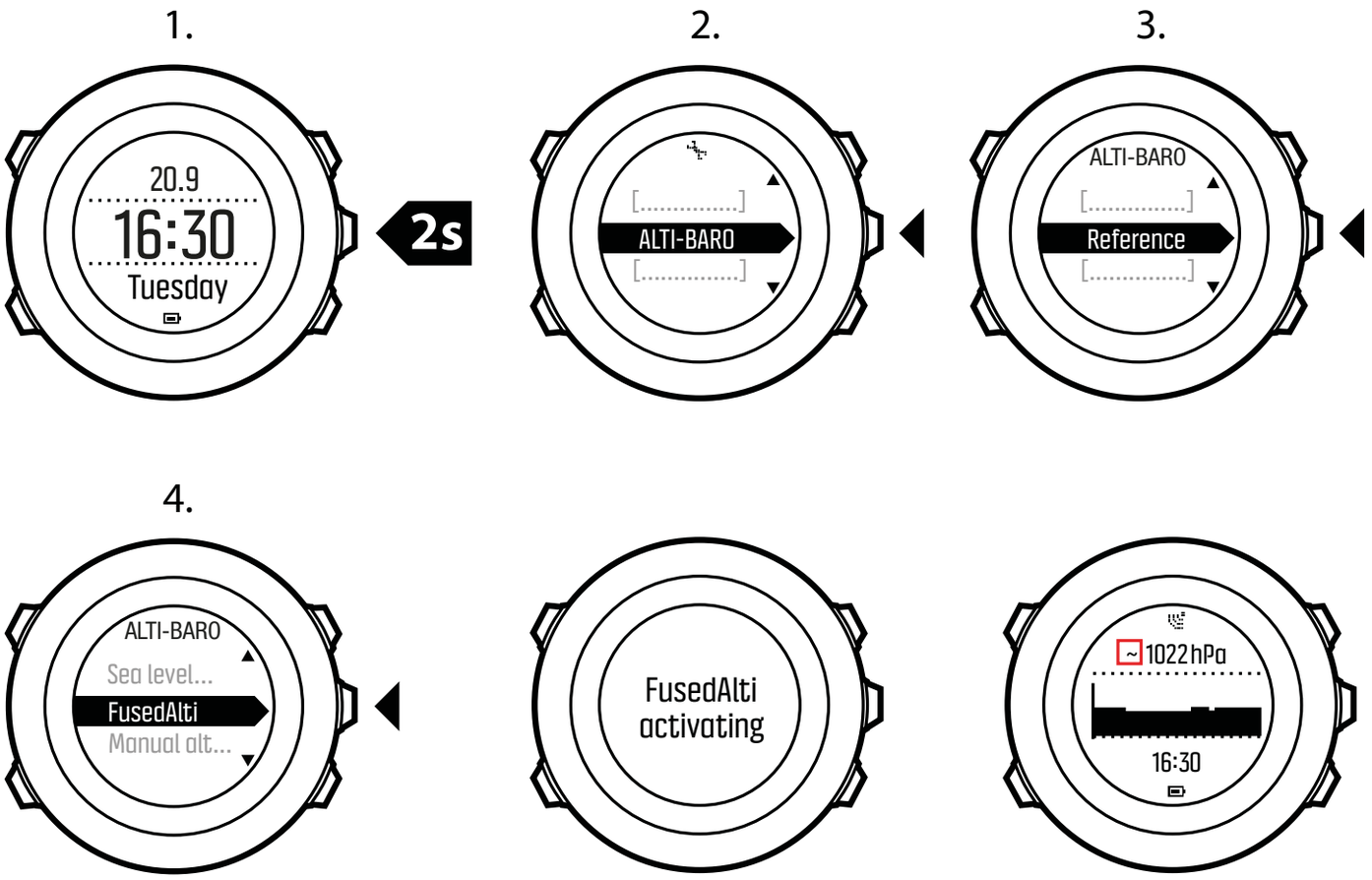
1. 按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 **ALTI-BARO**（高度-气压计），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 **FusedAlti**，然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock]，将 FusedAlti 设置为 **Off**（关闭），然后使用 [Next] 来接受。

当设备处于“**TIME**”（时间）模式中时，可以使用 FusedAlti 来搜索气压海拔的新参考值。这会将 GPS 最长激活 15 分钟。

若要使用 FusedAlti 来搜索气压海拔的新参考值：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 **ALTI-BARO**（高度-气压计），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 **Reference**（参考值），然后使用 [Next] 进入。
4. 使用 [Start Stop] 来滚动至 **FusedAlti**，然后使用 [Next] 进行选择。

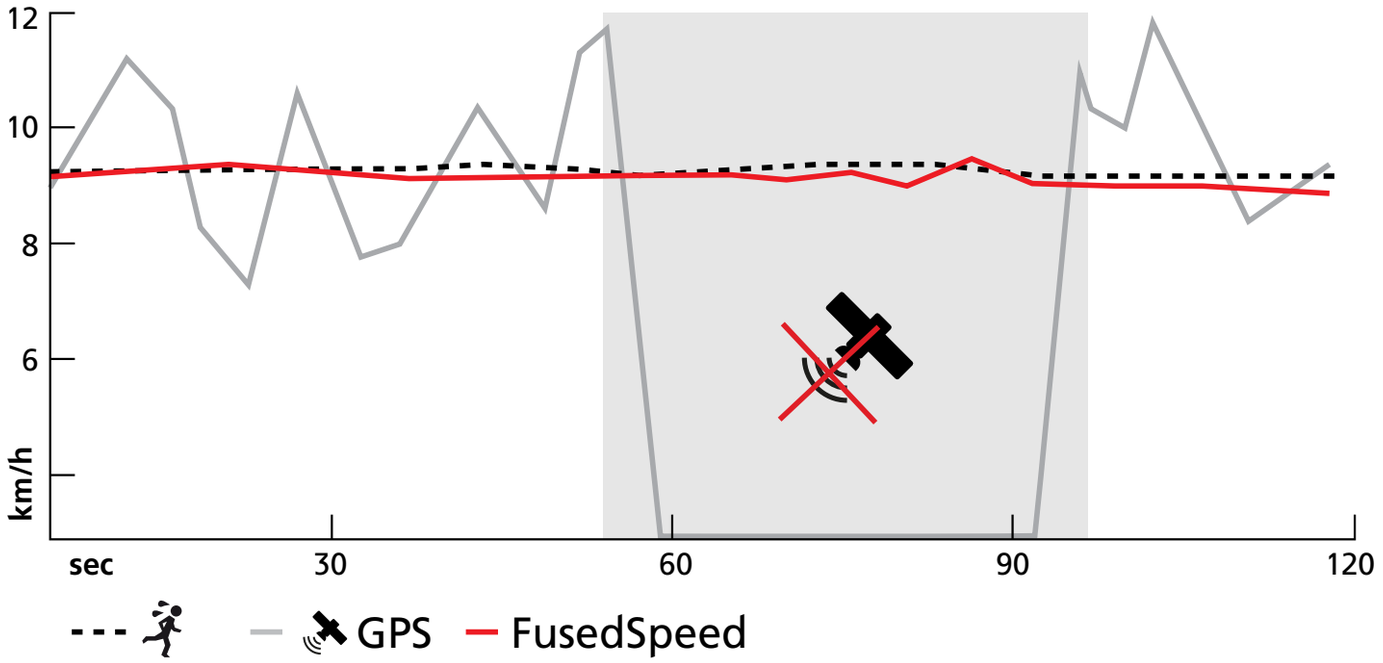
   GPS 将打开，设备将开始基于 FusedAlti 来计算海拔。



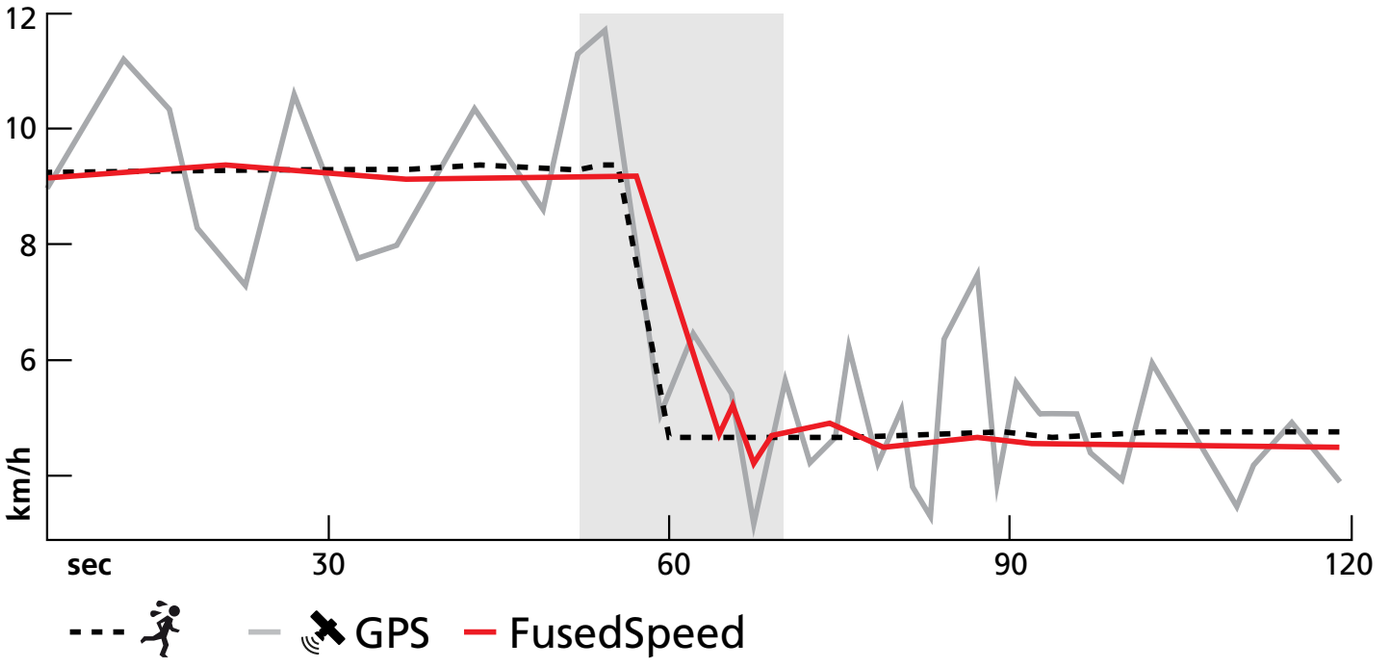
注释 在良好的条件下，需要 4 至 12 分钟来激活 FusedAlti。在此期间，Suunto Ambit3 Peak 显示气压海拔。所显示的海拔读数带有“~”符号，表示该海拔可能不正确。

3.14 FusedSpeed

FusedSpeed™ 是 GPS 和腕部加速度传感器读数的独特组合，能够更准确地测量跑步速度。GPS 信号将根据腕部加速度自适应过滤，在均速跑步条件下提供更准确的读数，且能更快地响应速度变化。



在训练期间，如果需要快速反应的速度读数（例如，在崎岖地面上跑步或间歇训练期间）时，FusedSpeed 将带来益处。例如，如果暂时失去 GPS 信号，Suunto Ambit3 Peak 将能够在 GPS 校准加速计的帮助下，继续显示准确的速度读数。

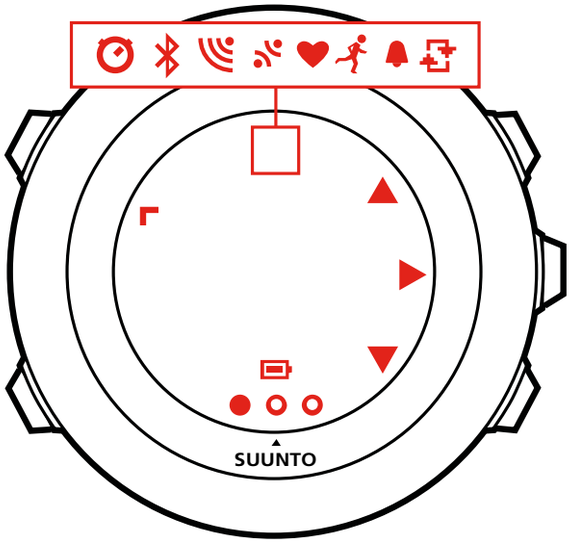


提示 为了通过 FusedSpeed 获得最准确的读数，请仅在需要时短暂查看腕表。如果将腕表保持在身前而不移动，将降低准确性。

在跑步以及越野跑、福乐球、英式足球等其他类似类型的活动中，FusedSpeed 将自动激活。

若要为自定义运动模式启用 FusedSpeed，请确保选择使用 FusedSpeed 的活动。这会在 Movescount 中运动模式高级设置部分的最后指明。

3.15 图标



Suunto Ambit3 Peak 中会显示以下图标：

	闹铃
	高度计
	气压计
	电池
	蓝牙活动
	按钮锁定
	按钮按下指示器
	计时器
	当前显示屏

向下/减小

GPS 信号强度

心率

来电

间隔计时器

消息/通知

未接来电

下一个/确认

配对

设置

运动模式

暴风雨

日出

日落

向上/增大

POI 图标

Suunto Ambit3 Peak 中提供以下 POI 图标：

开始

楼房/住宅

营地/露营

汽车/停车场

洞穴

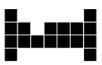
十字路口

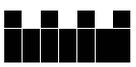
结束

食物/饭店/餐馆

森林

野外寻宝

 住宿/旅馆/酒店

 草地

山/丘陵/山谷/悬崖

道路/小径

岩石

风景

水/河流/湖泊/海岸

3.16 间隔计时器

在 Movescount 中，可以为每个自定义运动模式添加一个间隔计时器。若要为运动模式添加间隔计时器，请选择该运动模式，然后转至“Advanced settings（高级设置）. 下一次将 Suunto Ambit3 Peak 连接到 Movescount 帐户时，间隔计时器将同步到腕表。

在间隔计时器中，可以指定以下信息：

- 间隔类型，即 HIGH（高）间隔和 LOW（低）间隔
- 两种间隔类型的持续时间或距离
- 间隔的重复次数

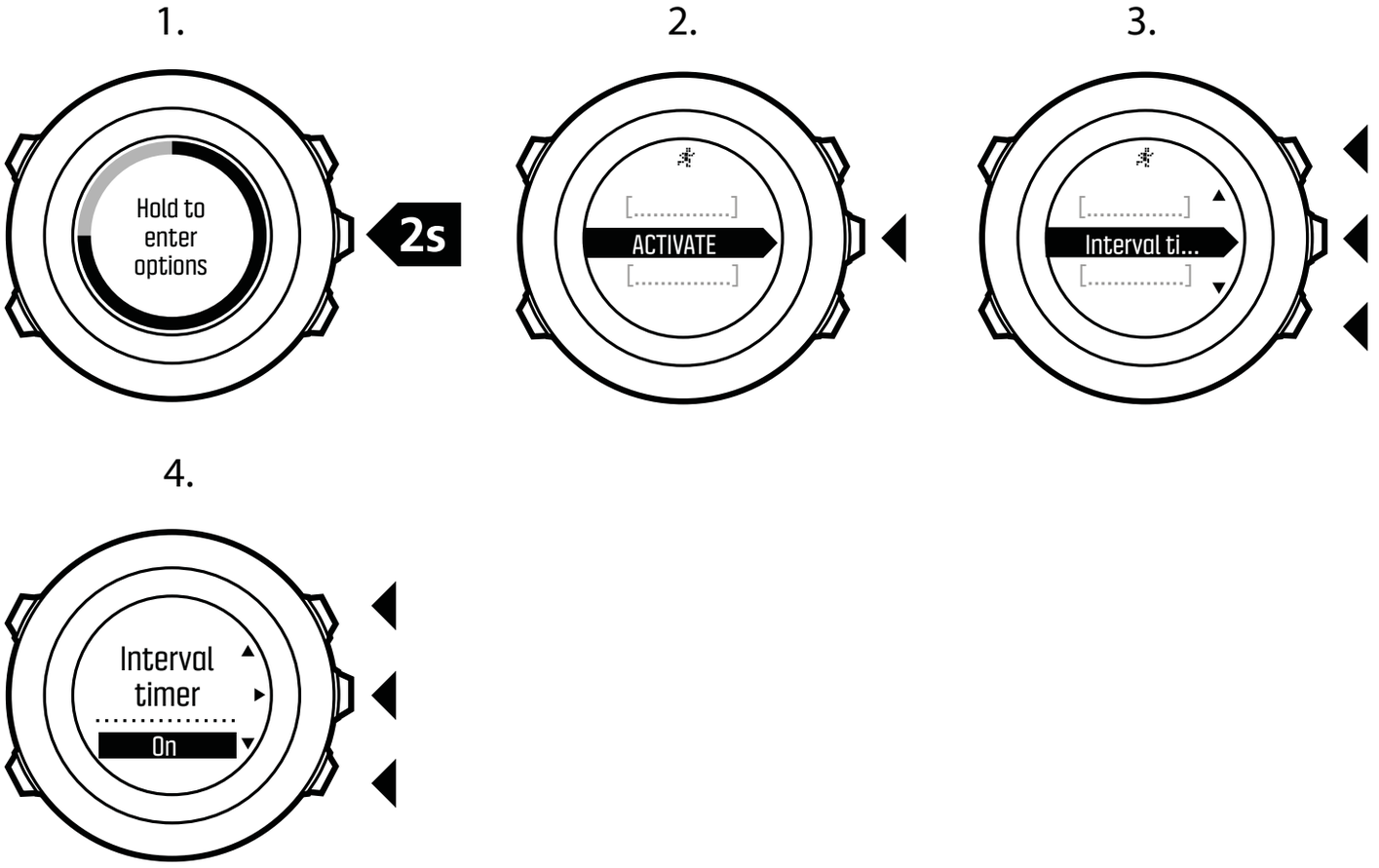
注释 如果未在 Movescount 中设置间隔重复次数，间隔计时器将一直持续运行，直至重复了 99 次。

对于多项运动模式，可以为其中的每项运动设置一个间隔计时器，请参阅 *3.22.2 使用多项运动模式*。运动发生变化时，间隔计时器会重新启动。

若要激活/停用间隔计时器：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ACTIVATE（激活），然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Interval（间隔），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 按下 [Start Stop] 或 [Light Lock]，将间隔计时器设置为 On/Off（开/关），然后使用 [Next] 来接受。

当间隔计时器处于活动状态时，显示屏顶部将显示间隔图标。



3.17 间歇锻炼

借助 Suunto Movescount App 中的锻炼规划器，您可以使用 Suunto Ambit3 Peak 来完成有指导的间歇锻炼。

注释 锻炼规划器需要通过 Wi-Fi 或手机网络接入互联网。运营商可能对手机网络连接收取数据费。

根据需要，锻炼可以简单也可以复杂。为每条路线定义类型、持续时间和目标。可以选择为路线添加自定义指导文本。

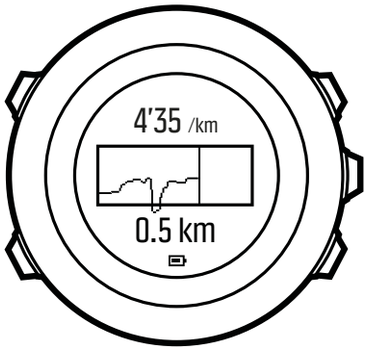
创建锻炼后，重新同步腕表和此应用，当处于运动模式时，锻炼将出现在选项菜单中。

若要开始指导间歇锻炼：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 锻炼。
3. 使用 [Light Lock] 或 [Start Stop] 滚动浏览可用锻炼，然后使用 [Next] 进行选择。
4. 按下 [Start Stop] 开始记录锻炼。

   当记录开始时，指导开始。间歇锻炼显示屏显示为所选运动模式的最后一个显示屏。
5. 通过正常停止锻炼记录来完成锻炼。或者，也可以进入选项菜单并选择 锻炼已结束，从而随时结束锻炼。

在锻炼过程中，腕表在锻炼显示屏中以图形形式提供实时指导。



- 顶行：基于路线目标的当前测量结果。

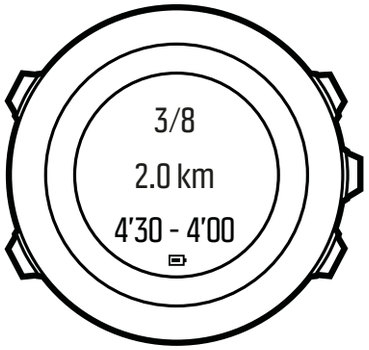
  例如，如果为路线定义了速度上限和下限，图形上方的值为当前速度。
- 图形：当前路线的全貌。

图形的顶部和底部是路线的上限和下限。图形的左端和右端是路线的起点和终点。图形中绘制的线条代表当前行动与路线持续时间和极限的相对关系。

- 底行：路线完成前的剩余时间、距离和卡路里。

  如果已将路线设置为按圈计算（当按 [Back Lap] 按钮时，路线结束），那么底行将显示路线的累积时间。

当下一路线开始时，腕表显示下一路线的摘要。



- 路线步骤
- 持续时间
- 目标极限

3.18 日志

日志用于存储已记录活动的日志。日志最大个量和单个日志的最大持续时间取决于每项活动中记录的信息量。例如，GPS 准确度（请参阅 *3.23.3 GPS 准确度和节电*）和使用间隔计时器（请参阅 *3.16 间隔计时器*）会直接影响到可存储的日志数量和持续时间。

停止记录后，可以立即查看活动的日志摘要，或者也可以在开始菜单下，通过 LOGBOOK（日志）来查看。

日志摘要中显示的信息是动态的：其变动情况取决于运动模式、是否使用心率传输带或 GPS 等因素。默认情况下，所有日志都至少包含以下信息：

- 运动模式的名称
- 时间
- 日期
- 持续时间
- 圈数

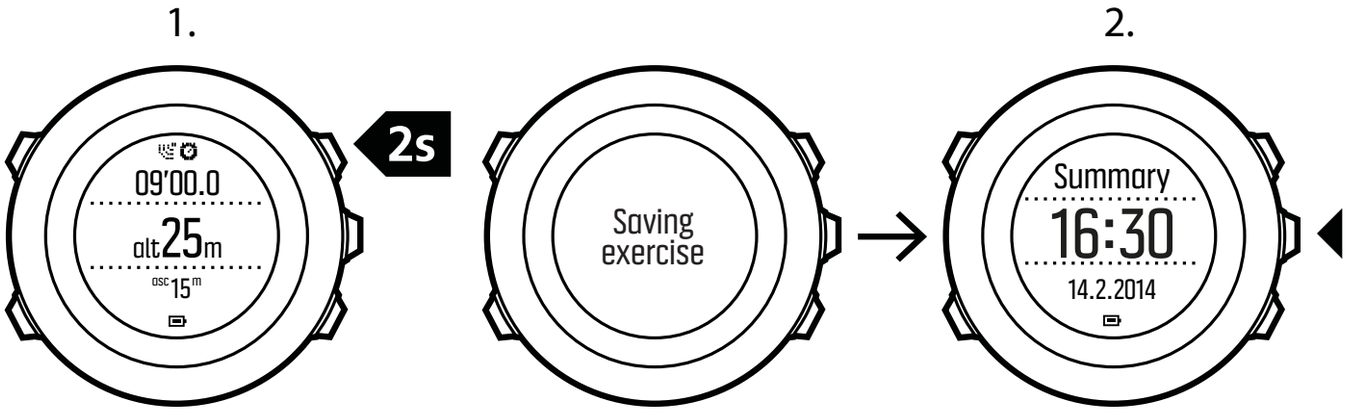
提示 *在 Movescount.com 中，可以查看已记录活动的更多详细信息。*

停止记录后，若要查看日志摘要：

1. 按住 [Start Stop] 来停止并保存锻炼。

   或者，也可按下 [Start Stop] 来暂停记录。暂停后，按下 [Back Lap] 来停止记录，或者按下 [Start Stop] 来继续记录。

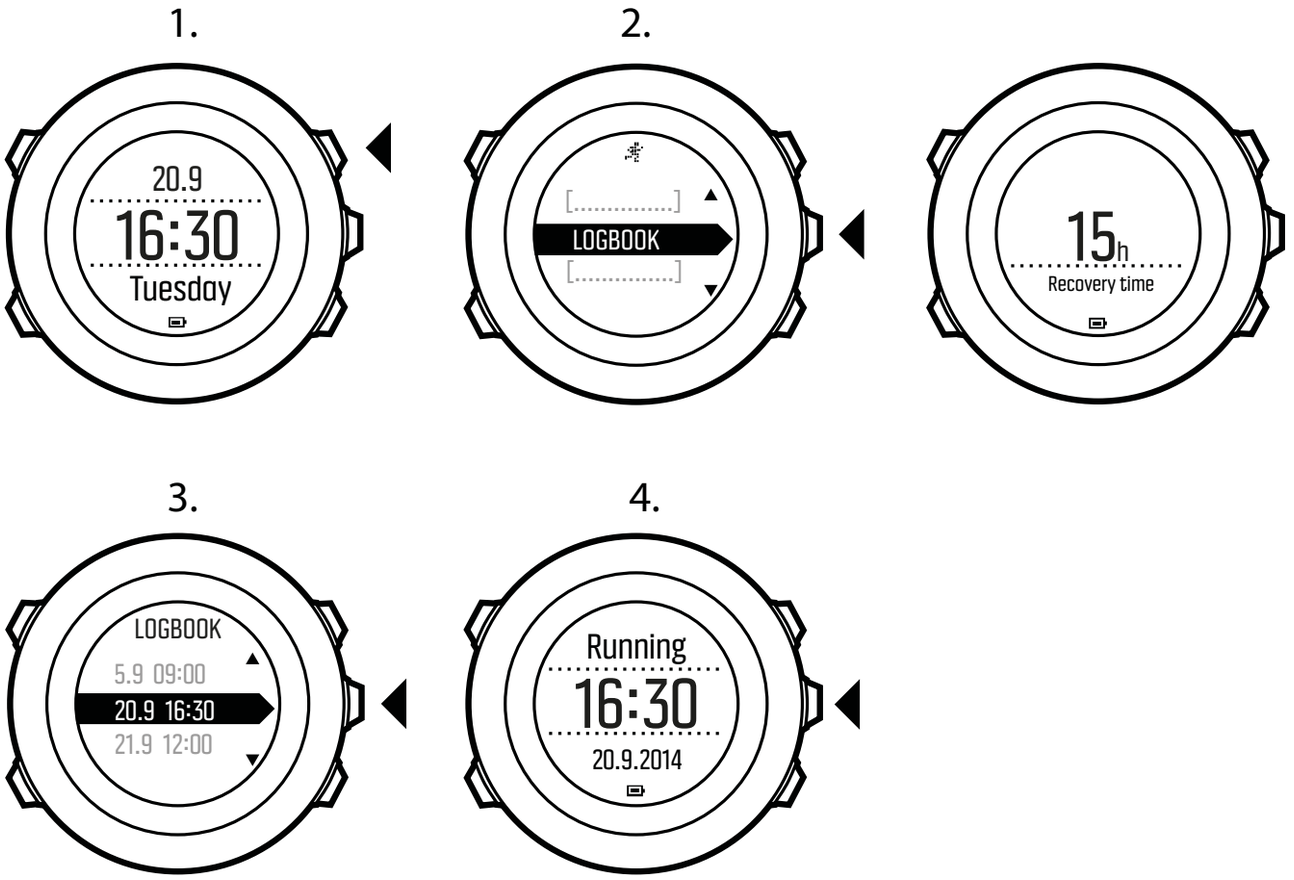
   暂停并停止锻炼后，按下 [Start Stop] 来保存日志。如果不希望保存日志，请按下 [Light Lock]。如果不保存日志，则按下 [Light Lock] 之后仍可查看日志摘要，但日志不会存储在日志中供以后查看。
2. 按下 [Next] 来查看日志摘要。



也可以查看日志中所有已保存锻炼的摘要。在日志中，锻炼按日期和时间列出。

若要查看日志中的摘要日志：

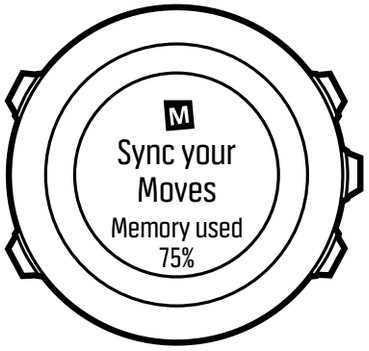
1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 LOGBOOK（日志），然后使用 [Next] 进入。将显示当前恢复时间。
3. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动浏览日志，然后使用 [Next] 来选择一条日志。
4. 使用 [Next] 来浏览日志的摘要视图。



如果日志包含多圈，则可以按下 [View] 来查看圈数特定信息。

3.19 存储器余量指示器

如果未与 Movescount 同步的日志超过 50 %，则 Suunto Ambit3 Peak 将在您进入日志时显示一条提示。



当未同步的存储器已满且 Suunto Ambit3 Peak 开始覆盖早前日志时，将不会显示提示。

3.20 Movescount

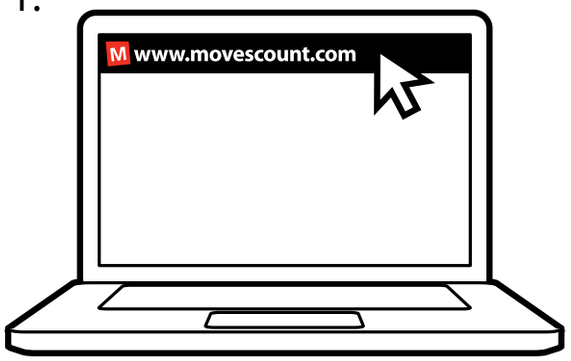
Movescount.com 是一个免费的个人日记和在线运动社区，包含管理日常活动以及分享运动故事所需的各种工具。通过 Movescount，可以将记录下的锻炼日志从 Suunto Ambit3 Peak 传送到 Movescount，还可以根据需要自定义腕表。

提示 连接到 Movescount，为 Suunto Ambit3 Peak 获取最新固件更新。

首先安装 Moveslink：

1. 转至 www.movescount.com/moveslink。
2. 下载、安装和打开最新版本的 Moveslink。

1.

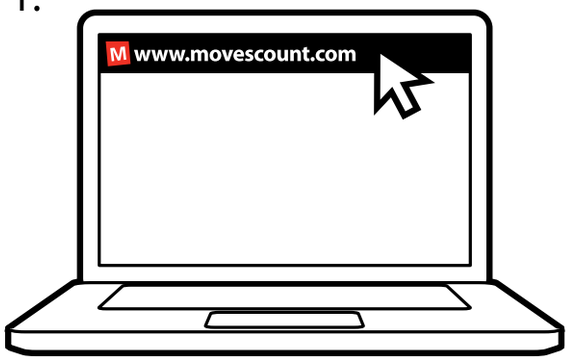


2.

若要注册 Movescount：

1. 转至 www.movescount.com。
2. 创建帐户。

1.



2.

注释 首次将 Suunto Ambit3 Peak 连接到 Movescount 时，包括腕表设置在内的所有信息都将从腕表传输到 Movescount 帐户。下次将 Suunto Ambit3 Peak 连接到 Movescount 帐户时，在 Movescount 和腕表中所做的设置和运动模式更改将自动同步。

3.21 Movescount 移动应用程序

通过 Suunto Movescount 应用程序，可以进一步丰富 Suunto Ambit3 Peak 体验。与移动应用程序配对之后，可在 Suunto Ambit3 Peak 上接收通知、随时随地更改设置和自定义运动模式、将移动设备用作第二块显示屏、拍摄包含 Move 数据的照片，以及创建 Suunto Movie 电影。

提示 利用存储在 Movescount 中的任何 Move，可以使用 Suunto Movescount 应用程序来为 Move 添加图片和创建 Suunto Movie 电影。

注释 可以离线更改 Suunto Ambit3 Peak 常规设置。若要自定义运动模式，以及保持时间、日期和 GPS 卫星数据为最新数据，需要通过 Wi-Fi 或移动网络接入互联网。可能会收取运营商数据连接费用。

若要与 iOS 版 Suunto Movescount 应用程序进行配对：

1. 从 iTunes App Store 下载 Suunto Movescount 应用程序，然后将其安装到兼容 Apple 设备上。应用程序描述中包含了最新兼容性信息。
2. 启动 Suunto Movescount 应用程序，打开蓝牙（若尚未打开）。让此应用程序在前台运行。
3. 如果尚未设置 Suunto Ambit3 Peak，现在完成设置（请参阅 *2 入门指南*）。当系统提示配对 **MobileApp** (MobileApp) 时，按下 [Start Stop]。

   如果已在使用 Suunto Ambit3 Peak，请按住 [Next] 来进入选项菜单，然后使用 [Light Lock] 滚动至 **配对**（配对）。 使用 [Next] 来选择 **MobileApp** (MobileApp)。
4. 在移动设备的配对请求字段中，输入腕表屏幕上显示的密钥，然后点按 配对。

若要与 Android 版 Suunto Movescount 应用程序进行配对：

1. 在兼容 Android 设备上，从 Google Play 下载并安装 Suunto Movescount 应用程序。应用程序描述中包含了最新兼容性信息。
2. 启动 Suunto Movescount 应用程序，打开蓝牙（若尚未打开）。让此应用程序在前台运行。
3. 如果尚未设置 Suunto Ambit3 Peak，现在完成设置（请参阅 *2 入门指南*）。当系统提示配对 **MobileApp** (MobileApp) 时，按下 [Start Stop]。

   如果已在使用 Suunto Ambit3 Peak，请按住 [Next] 来进入选项菜单，然后使用 [Light Lock] 滚动至 **配对**（配对）。 使用 [Next] 来选择 **MobileApp** (MobileApp)。
4. 此时，Android 设备上将打开一个弹出屏幕。在 DM5 中，从设备列表中选择 配对.

5. 在移动设备的配对请求字段中，输入腕表屏幕上显示的密钥，然后点按 配对。

注释 *Android 版 Movescount 应用程序目前为公测版本。 请访问测试版博客，了解最新消息。 有关这两个应用程序版本的后续发布，将通过 suunto.com 公布。*

3.21.1 手机上的第二块显示屏

如果使用 Suunto Movescount App 应用程序，可以将手机用作腕表的第二块显示屏。

若要将手机用作第二块显示屏：

1. 如果尚未配对 Suunto Ambit3 Peak 和 Suunto Movescount App 应用程序，请进行配对（参阅 *3.21 Movescount 移动应用程序*）。
2. 在 Suunto Ambit3 Peak 中，转至运动模式（请参阅 *3.10 使用运动模式进行锻炼*）。
3. 打开 Suunto Movescount App 应用程序，然后点按 MOVE。
4. 从列表中选择 AMBIT3，然后点按 NEXT（下一步）。
5. 正常开始和停止锻炼记录。

提示 *点按手机上的各个显示屏区域（中间、左上、右上），更改显示内容。*

3.21.2 与移动应用程序同步

如果已配对 Suunto Ambit3 Peak 和 Suunto Movescount 应用程序，则默认当蓝牙连接处于活动状态时，将自动同步设置、运动模式和新 Move。同步数据时，Suunto Ambit3 Peak 上的蓝牙图标会闪烁。

可以从选项菜单中更改此默认设置。

若要关闭自动同步：

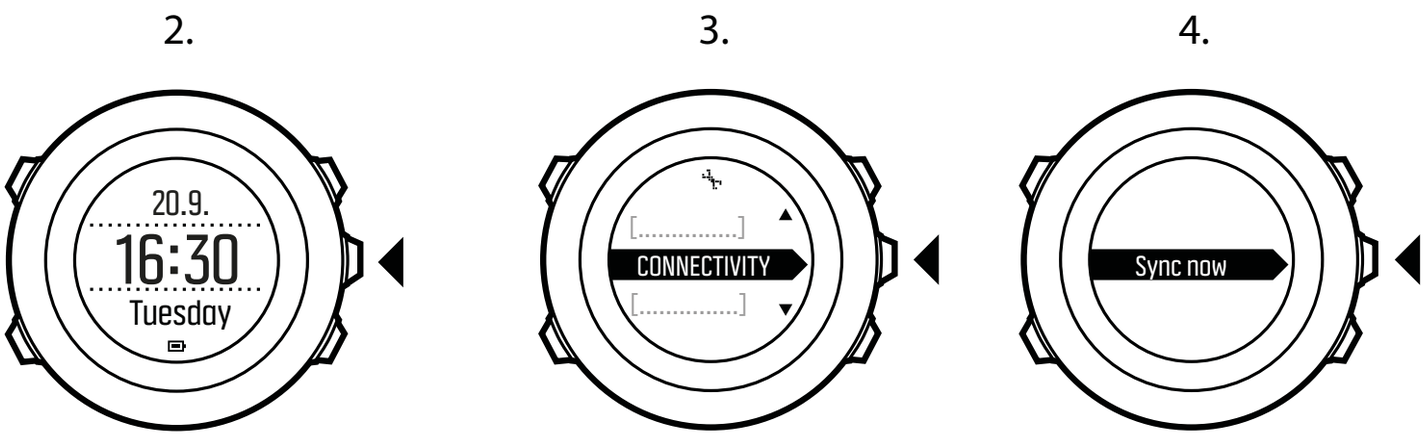
1. 按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 滚动至 连接，然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 设置，然后使用 [Next] 进行选择。
4. 再次按下 Next，进入 **MobileApp sync**（MobileApp 同步）设置。
5. 使用 [Light Lock] 切换至关闭状态，然后按住 [Next] 退出。

手动同步

自动同步关闭时，需要手动开始同步，从而传输设置或新 Move。

若要与移动应用程序进行手动同步：

1. 确保 Suunto Movescount 应用程序正在运行，且蓝牙已启用。
2. 按住 [Next] 来进入选项菜单。
3. 使用 [Light Lock] 滚动至 连接，然后使用 [Next] 进行选择。
4. 按下 [Next] 来 **Sync now**（立即同步）。



如果移动设备具备活动的数据连接，且应用程序已连接到 Movescount 帐户，则将与帐户同步设置和 Move。如果没有数据连接，同步将延迟至有连接可用。

使用 Suunto Ambit3 Peak 记录的未同步 Move 将在应用程序中列出，但在它们与 Movescount 帐户同步之前，无法查看 Move 详细信息。使用应用程序记录的 Move 立即可以查看。

注释 Suunto Movescount 应用程序和 Movescount 帐户同步时，可能会发生运营商数据连接费用。

3.22 多项运动训练

Suunto Ambit3 Peak 可以用于多项运动训练，锻炼时在不同运动模式之间轻松切换（请参阅 *3.32 运动模式*），锻炼期间以及在日志摘要中可以查看运动特定数据。

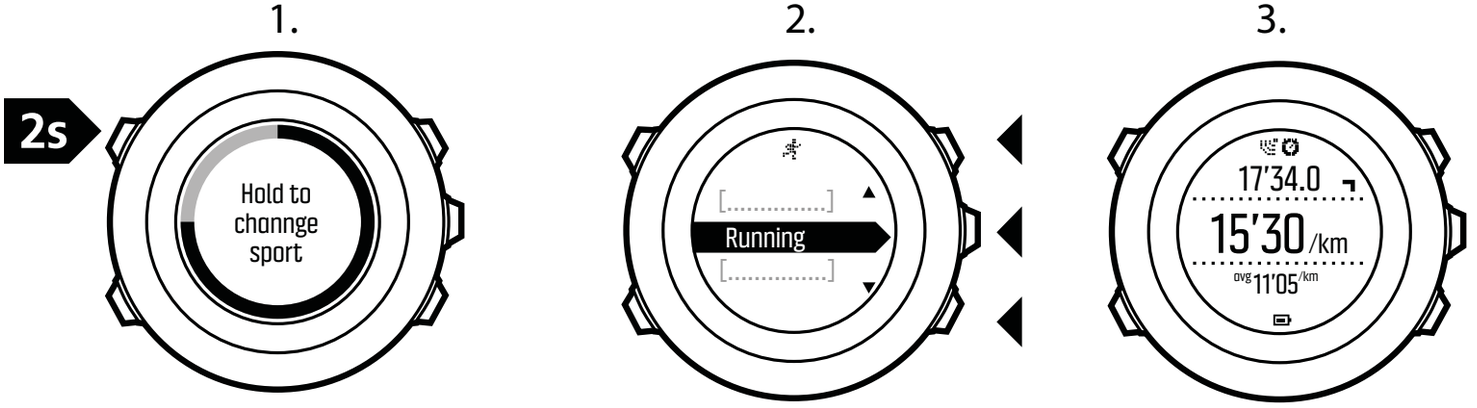
在锻炼期间可以手动更改运动，或创建多项运动模式，按特定顺序来更改运动，例如铁人三项。

3.22.1 手动切换运动模式

Suunto Ambit3 Peak 允许在锻炼期间切换到另一种运动模式，而无需停止记录。本次锻炼期间已经使用的所有运动模式都包含在日志中。

若要在锻炼期间手动切换运动模式：

1. 在记录锻炼时，按住 [Back Lap] 来进入运动模式。
2. 使用 [Start Stop[或]Light Lock] 来滚动浏览运动模式选项的列表。
3. 使用 [Next] 来选择合适的运动模式。Suunto Ambit3 Peak 将继续记录所选运动模式的日志和数据。



注释 Suunto Ambit3 Peak 在每次切换到另一运动模式时都会记录一圈。

注释 在切换到另一运动模式时，日志记录不会暂停。可以按下 [Start Stop] 来手动暂停记录。

3.22.2 使用多项运动模式

可以创建自己的多项运动模式，也可以使用现有的默认运动模式，例如 Triathlon（铁人三项）。多项运动模式可以按照特定顺序，包含多个不同运动模式。每项运动都还有自己的间隔计时器。

若要使用多项运动模式：

1. 按下 [Start Stop] 来开始记录日志。
2. 在锻炼时，按住 [Back Lap] 可切换到下一运动。

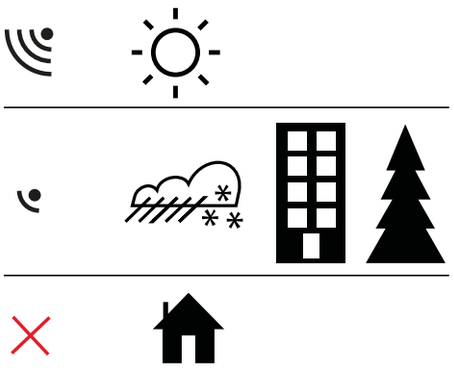
3.23 使用 GPS 导航

Suunto Ambit3 Peak 使用全球定位系统 (GPS) 来确定当前位置。GPS 包括一系列卫星，它们在 20,000 千米的海拔上，以 4 千米/秒的速度绕地球旋转。

Suunto Ambit3 Peak 内置 GPS 接收器，专为腕用而优化，可从广角接收数据。

3.23.1 获取 GPS 信号

选择带有 GPS 功能的运动模式时，Suunto Ambit3 Peak 将自动激活 GPS，以确定位置或开始导航。



注释 首次激活 GPS 或很久没用该功能时，GPS 定位所花的时间将略长。后续 GPS 启动时间会减少。

提示 为尽量缩短 GPS 初始化时间，请拿稳腕表，GPS 朝上，确保处于开阔区域，腕表与天空之间无阻碍。

提示 建议定期同步 Suunto Ambit3 Peak 与 Movescount，获得最新卫星轨道数据。 这有助于减少获得 GPS 定位所需的时间，提高跟踪精度。

故障排除：无 GPS 信号

- 为获取最佳信号，请将腕表的 GPS 组件朝上。处于开阔区域，与天空之间无阻碍时，可获得最佳信号。

- 在帐篷内或其他轻薄遮盖物下，GPS 接收器通常也能正常工作。但物体、建筑物、茂密植被或多云天气会降低 GPS 信号接收质量。
- GPS 信号无法穿透任何固体建筑或水。因此不要尝试在建筑物、洞穴或水下激活 GPS。

3.23.2 GPS 网格和位置格式

网格是地图上的线条，定义了地图上使用的坐标系。

位置格式是 GPS 接收器的位置在腕表上的显示方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。可以在 GENERAL（常规）»Format（格式）»Position format（位置格式）下的腕表设置中更改位置格式。

可选网格格式包含以下这些：

- 经纬度是最常用的网格，有三种不同格式：
  - WGS84 Hd.d°
  - WGS84 Hd° m.m’
  - WGS84 Hd° m’s.s
- UTM（通用横轴墨卡托投影）可显示二维水平位置。
- MGRS（军用网格参照系）是 UTM 的扩展版，包括网格区域指示符、100,000 米的方格标识符和数字位置。

Suunto Ambit3 Peak 还支持以下地方网格：

- British (BNG) （英国 BNG）
- Finnish (ETRS-TM35FIN)（芬兰 ETRS-TM35FIN）
- Finnish (KKJ) （芬兰 KKJ）
- Irish (IG)（爱尔兰 IG）
- Swedish (RT90)（瑞典 RT90）
- Swiss (CH1903) （瑞士 CH1903）
- UTM NAD27 Alaska（阿拉斯加 UTM NAD27）
- UTM NAD27 Conus （美国大陆 UTM NAD27）

- UTM NAD83
- NZTM2000 （新西兰 NZTM2000）

注释 某些网格不能在北纬 84° 以北和南纬 80° 以南的地区内使用，或是不能在它们预计使用的国家/地区以外使用。

3.23.3 GPS 准确度和节电

在自定义运动模式时，可以在 Movescount 中使用 GPS 准确度设置定义 GPS 定位的时间间隔。时间间隔越短，锻炼中的准确度就越高。

通过增加时间间隔和降低准确度，可以延长电池的使用寿命。

GPS 准确度的选项包括：

- Best（最佳）：~ 1 秒定位时间间隔，功耗最大
- Good（良好）：~ 5 秒定位时间间隔，功耗适中
- OK（尚可）：~ 60 秒定位时间间隔，功耗最低
- Off（关）：无 GPS 定位

3.24 通知

如果已配对 Suunto Ambit3 Peak 和 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 *3.21 Movescount 移动应用程序*），则可以在腕表上接收有关电话、短信和推送的通知。

若要在腕表上接收通知：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Light Lock] 来滚动至 CONNECTIVITY（连接），然后按下 [Next]。
3. 按下 [Light Lock] 来滚动至 Notifications（通知）。
4. 使用 [Light Lock] 将 Notifications（通知）设置为开/关。
5. 按住 [Next] 可退出。

打开 Notifications（通知）时，Suunto Ambit3 Peak 将为每个新事件提供声音提醒，在底行显示通知图标。

若要在腕表上查看通知：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 MOBILEAPP，然后使用 [Next] 进行选择。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 NOTIFICATIONS（通知），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动浏览通知。

最多可以列出 10 条通知。除非从移动设备中清除通知，否则它们将保留在腕表中。不过，早于一天以前的通知将在腕表视图中隐藏起来。

3.25 POD 和心率传感器

将 Suunto Ambit3 Peak 与兼容 Bluetooth® Smart 的 Bike POD、Foot POD 和 Power POD 配对之后，可以在锻炼期间接收额外信息。同一时间最多可以配对五个 POD：

- 三个 Bike POD，可以是速度、距离和/或步频 Bike POD，但同一时间只能连接一个
- 一个 Foot POD

- 一个 Power POD

Suunto Ambit3 Peak 产品包中包含的 Suunto Smart Sensor 智能传感器（选件）已配对。仅当希望使用其他 Bluetooth Smart 兼容心率传感器时，才需要配对。

3.25.1 配对 POD 和心率传感器

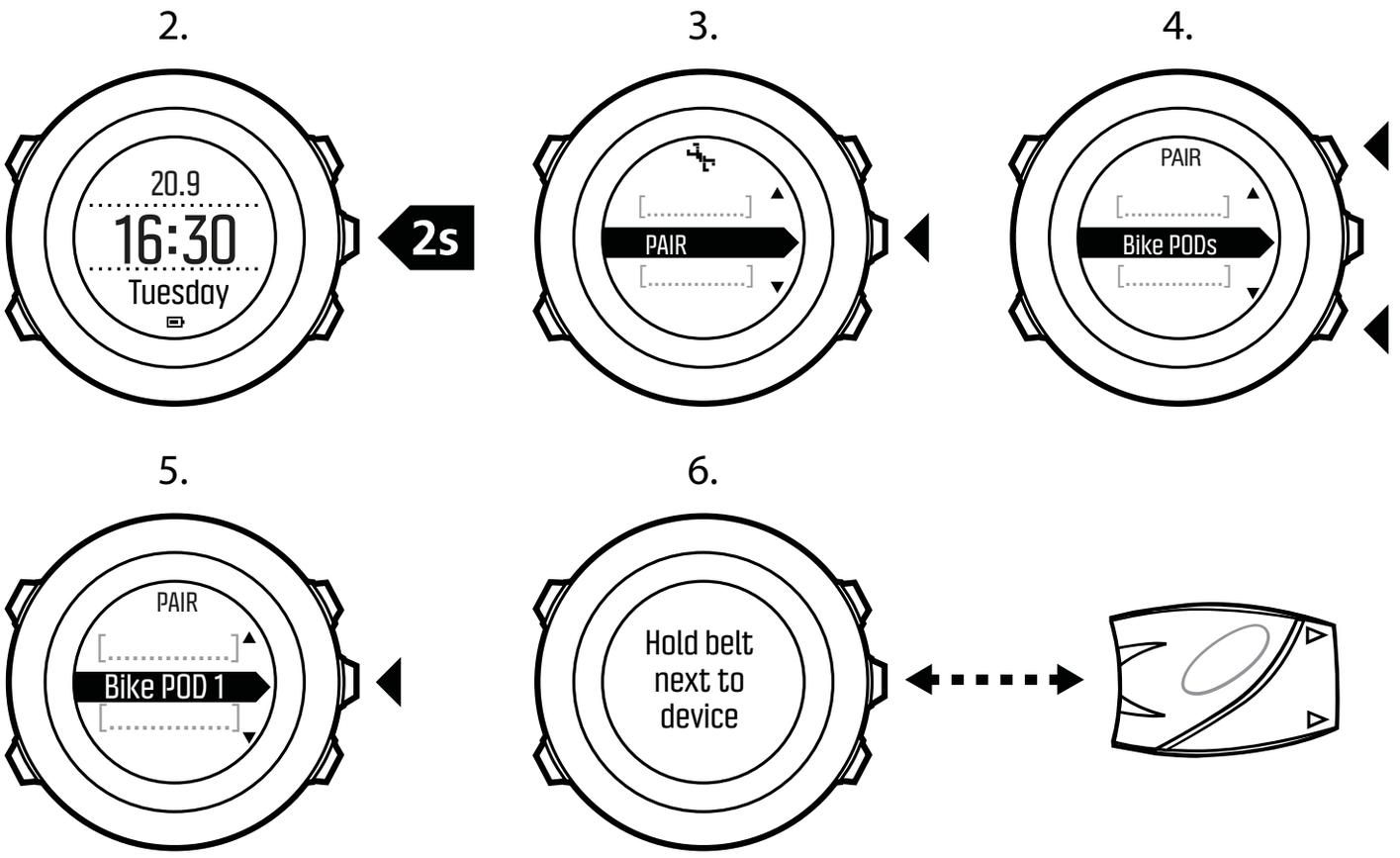
配对步骤可能因 POD 或心率 (HR) 传感器类型而异。继续操作之前，请参阅要与 Suunto Ambit3 Peak 配对的设备的用户指南。

若要配对 POD 或心率传感器：

1. 激活 POD 或心率传感器。

   如果要配对 Suunto Smart Sensor 智能传感器，请参阅 *3.10.2 穿戴 Suunto Smart Sensor 智能传感器*。
2. 按住 [Next] 进入选项菜单。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 PAIR（配对），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来滚动刘阿兰选项，然后按下 [Next] 来选择要配对的 POD 或心率传感器。
5. 将 Suunto Ambit3 Peak 拿近要配对的设备，等待 Suunto Ambit3 Peak 通知配对成功。

   如果配对失败，请按下 [Start Stop] 来重试，或者按下 [Light Lock] 来返回配对设置。



如果要配对 Power POD，可能需要在 Suunto Ambit3 Peak 中定义额外参数。这包括但不限于：

- Left crank（左曲柄）或 Right crank（右曲柄）
- Left pedal（左踏板）或 Right pedal（右踏板）
- Rear dropout（后钩爪）
- Chainstay（链拉条）
- Rear wheel（后轮）或 Rear hub（后轴）

3.25.2 使用 Foot POD

使用 Foot POD 时，POD 可利用锻炼期间的简短间隔，通过 GPS 进行自动校准。然而，对于给定的运动模式，Foot POD 配对并出于活动状态时，将一直充当速度和距离的来源。

Foot POD 自动校准功能默认打开。如果 Foot POD 已配对并用于所选运动模式，则可在运动模式选项菜单的 ACTIVATE（激活）下将其关闭。

如需更精确的速度和距离测量值，可以手动校准 Foot POD。请在 400 米跑道等准确测量过的距离上执行校准。

若要使用 Suunto Ambit3 Peak 来校准 Foot POD：

1. 将 Foot POD 安装到鞋子上。有关更多信息，请参阅所用 Foot POD 的用户指南。
2. 在开始菜单中，选择一种运动模式，例如 Running（跑步）。
3. 按通常的步频开始跑步。越过起跑线时，按下 [Start Stop] 来开始记录。
4. 按通常的步频跑步 800 至 1000 米（约 0.500 至 0.700 英里）的距离，例如在 400 米跑道上跑两圈。
5. 到达终点线时，按下 [Start Stop] 来暂停记录。
6. 按下 [Back Lap] 可停止记录。停止锻炼后，按下 [Start Stop] 来保存日志。如果不希望保存日志，请按下 [Light Lock]。

   使用 [Next] 滚动浏览摘要视图，直至到达距离摘要。使用 [Start Stop] 和 [Light Lock]，将显示屏上显示的距离调整为实际跑过的距离。使用 [Next] 来确认。
7. 按下 [Start Stop]，确认 POD 校准。Foot POD 现已完成校准。

注释 如果校准锻炼期间，Foot POD 连接不稳定，则可能无法在距离摘要中调整距离。请确保按照说明正确连接 Foot POD，然后再试一次。

如果跑步时未安装 Foot POD，仍可根据手腕运动来获取跑步的步频。根据手腕运动测得的步频通常与 FusedSpeed（请参阅 *3.14 FusedSpeed*）结合使用，且对于特定运动模式（包括跑步、越野跑、跑步机运动、越野和田径），该功能总是开启的。

如果在开始锻炼时找到了 Foot POD，则 Foot POD 步频将覆盖通过手腕运动测得的步频。

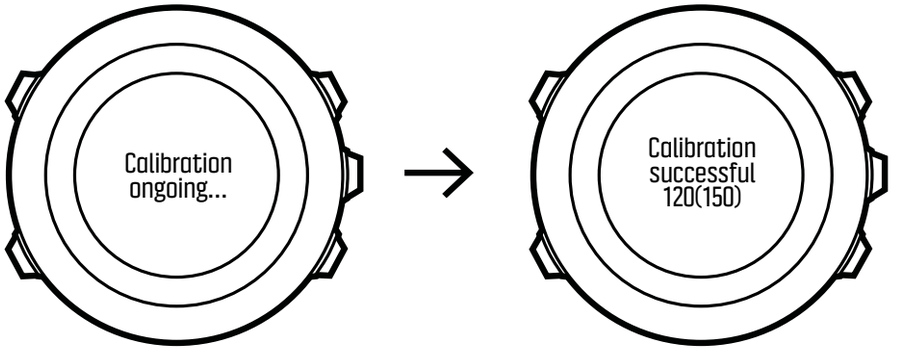
3.25.3 校准 Power POD 与斜率

Suunto Ambit3 Peak 找到 Power POD 后，将立即自动校准该 POD。此外，锻炼期间，可以随时手动校准 Power POD。

若要手动校准 Power POD：

1. 当处于运动模式中时，按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 停止踏步，双脚抬离踏板。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 CALIBRATE POWER POD（校准 Power POD），然后使用 [Next] 进行选择。

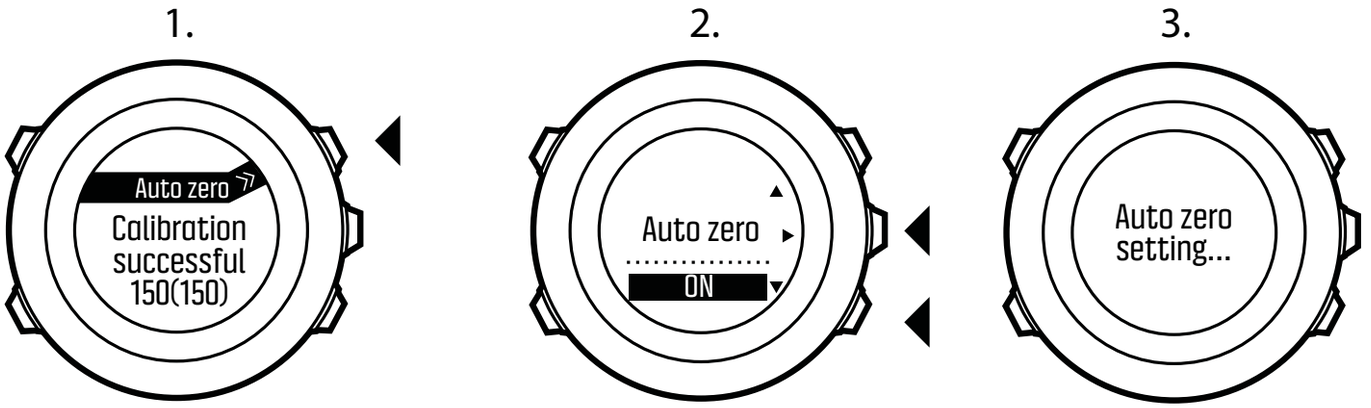
Suunto Ambit3 Peak 将开始校准 POD，然后指示校准成功还是失败。显示屏底行会显示当前用于 Power POD 的频率。前一个频率显示在括号中。



如果 Power POD 具有自动调零功能，可以通过 Suunto Ambit3 Peak 打开/关闭该功能。

若要设置自动调零的开/关：

1. 完成校准后，按下 [Start Stop]。
2. 使用 [Light Lock] 来设置自动调零的 On/Off（开/关），然后使用 [Next] 来接受。
3. 等待设置完成。
4. 如果设置失败或 Power POD 丢失，请重复上述步骤。

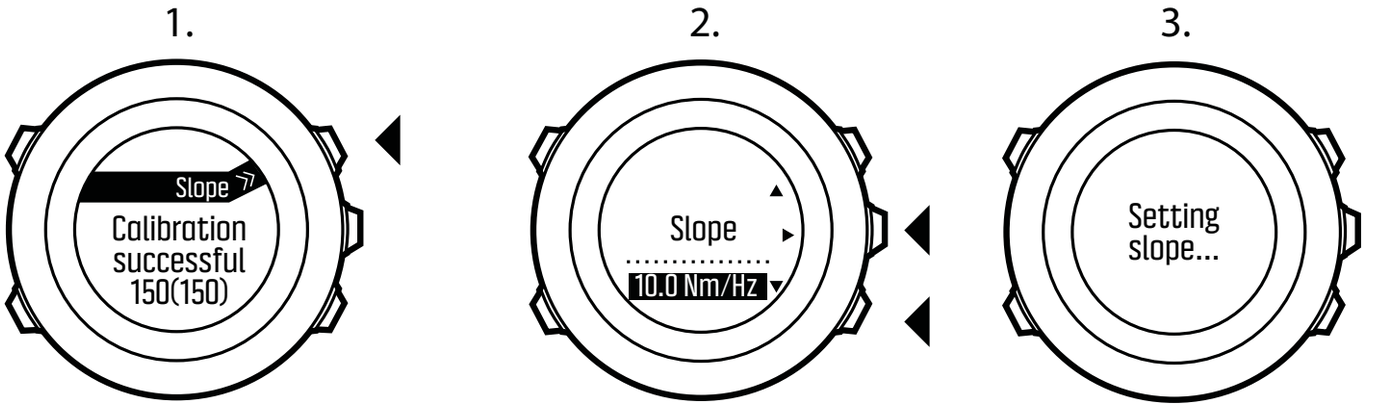


对于使用曲柄转矩频率 (CTF) 的 Power POD，可以为其校准斜率。

若要校准斜率：

1. 完成 Power POD 的校准后，按下 [Start Stop]。

2. 根据 Power POD 手册，使用 [Light Lock] 来设置正确值，然后使用 [Next] 来接受。
3. 等待设置完成。
4. 如果设置失败或 Power POD 丢失，请重复上述步骤。



3.26 兴趣点

Suunto Ambit3 Peak 具有 GPS 导航功能，允许导航至保存为兴趣点 (POI) 的预定义目的地。

注释 也可以在记录锻炼时进行导航（请参阅 3.10.7 锻炼期间的导航）。

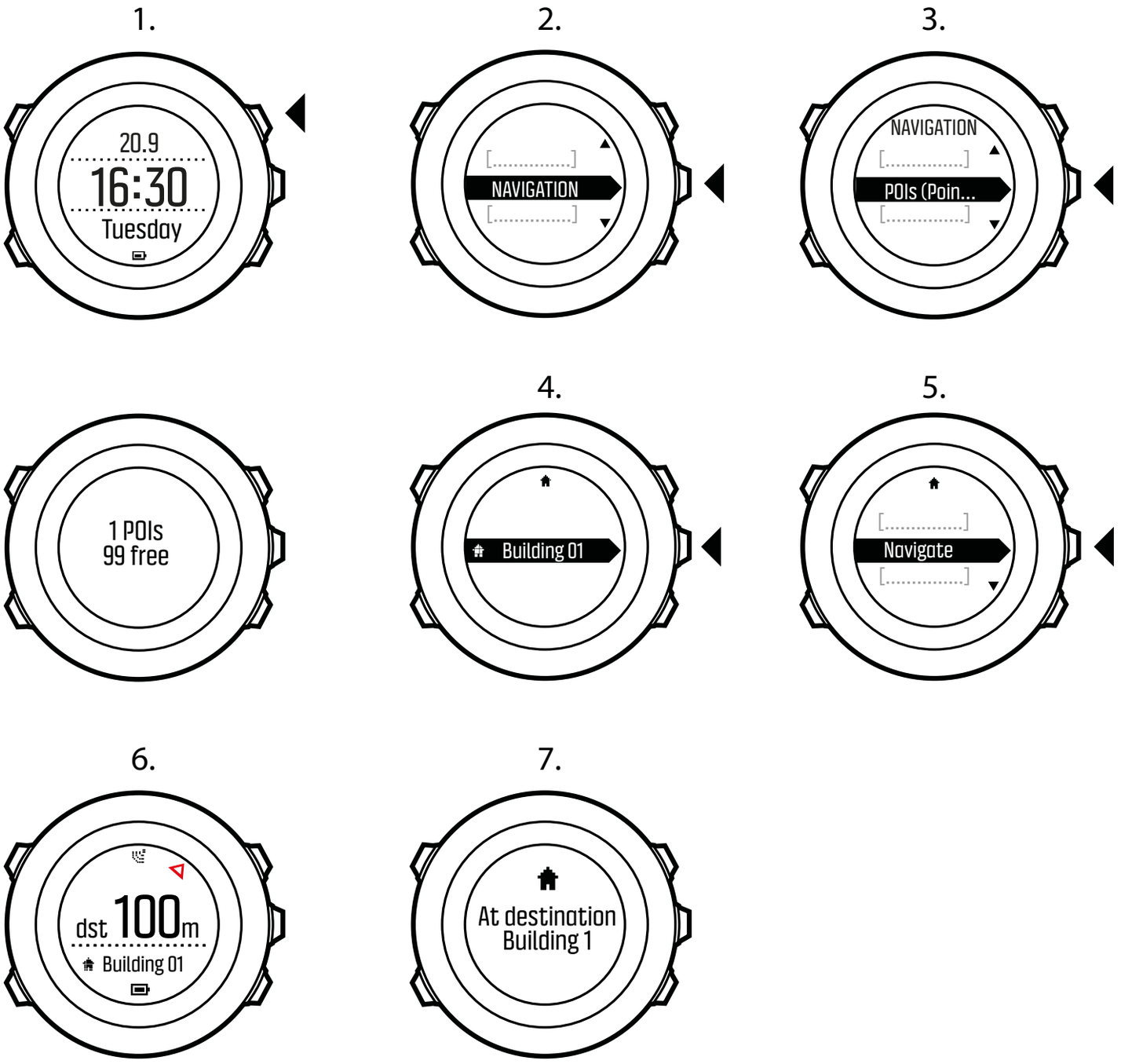
若要导航至 POI：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 来滚动至 NAVIGATION（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 POIs (Points of interest)（POI（兴趣点）），然后使用 [Next] 进行选择。

   腕表会显示已保存的 POI 数，以及可用于新 POI 的可用空间数量。

4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至希望导航到那里的 POI，然后使用 [Next] 进行选择。
5. 按下 [Next] 来选择 Navigate（导航）。

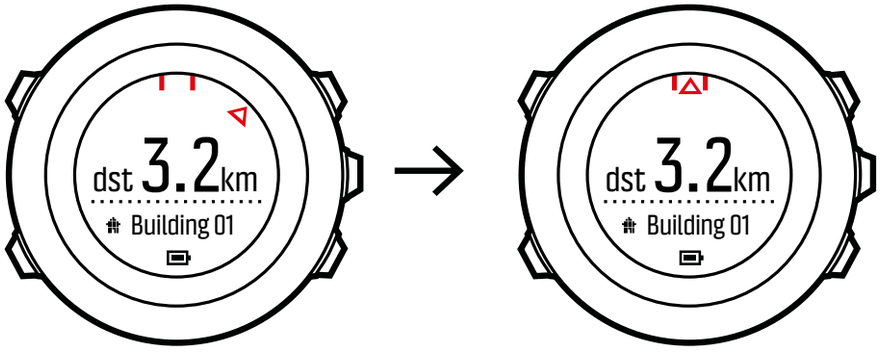
   如果是首次使用指南针，则需要校准（请参阅 *3.7.1 校准指南针*）。激活指南针后，腕表将开始搜索 GPS 信号，获取信号后将显示 GPS found（找到 GPS）字样。
6. 开始导航至 POI。腕表将显示以下信息：
   - 显示目标方向的指示器（请参阅下文的进一步说明）
   - 与目标之间的距离
7. 腕表会在到达目标时通知您。



静止或缓慢移动时（小于 4 千米/小时），腕表将根据指南针方位来显示 POI（导航路线时则是航点）的方向。

快速移动时（大于 4 千米/小时），腕表将根据 GPS 来显示 POI（导航路线时则是航点）的方向。

目标方向也称方位，使用空心三角形来显示。行进方向也称前进方向，由显示屏顶部的实线来表示。对齐这个方向即可确保朝着正确方向行进。



3.26.1 查看位置

Suunto Ambit3 Peak 允许使用 GPS 来查看当前位置的坐标。

若要查看位置：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 来滚动至 NAVIGATION（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 按下 [Next] 来选择 Location（位置）。

4. 按下 [Next] 来选择 Current（当前）。
5. 腕表将开始搜索 GPS 信号，获取信号后会显示 GPS found（找到 GPS）字样。随后，显示屏上将显示当前坐标。

提示 也可以在记录锻炼时查看位置，只需按住 [Next] 来进入选项菜单即可。

3.26.2 将位置添加为 POI

Suunto Ambit3 Peak 允许将当前位置保存为 POI，或者将某个位置定义为 POI。可以随时导航至已保存的 POI，例如在锻炼期间。

腕表中最多可保存 250 个 POI。请注意，路线也会占用此额度。例如，如果有一条包含 60 个航点的路线，那么腕表中只能再保存 190 个 POI。

可以从预定义列表中选择 POI 类型（图标）和 POI 名称，也可以在 Movescount 中为 POI 随意命名。

若要将位置保存为 POI：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 滚动至 NAVIGATION（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 按下 [Next] 来选择 Location（位置）。
4. 选择 CURRENT（当前），或者选择 DEFINE（定义）来手动更改经纬度的值。
5. 按下 [Start Stop] 来保存位置。
6. 为该位置选择合适的 POI 类型。 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动浏览 POI 类型。 使用 [Next] 来选择一种 POI 类型。

7. 为该位置选择合适的名称。 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动浏览名称选项。 使用 [Next] 来选择一个名称。
8. 按下 [Start Stop] 来保存 POI。

提示 可以在地图上选择位置或插入坐标，从而在 Movescount 中创建 POI。将腕表连接到 Movescount 时，Suunto Ambit3 Peak 和 Movescount 中的 POI 将始终同步。

3.26.3 删除 POI

可以直接在腕表中删除 POI，也可以通过 Movescount 删除。不过，在 Movescount 中删除 POI 然后同步 Suunto Ambit3 Peak 时，该 POI 将从腕表中删除，但在 Movescount 中仅仅是禁用。

若要删除 POI：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 来滚动至 NAVIGATION（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 POIs (Points of interest)（POI（兴趣点）），然后使用 [Next] 进行选择。

   腕表会显示已保存的 POI 数，以及可用于新 POI 的可用空间数量。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至要删除的 POI，然后使用 [Next] 进行选择。
5. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Delete（删除）。使用 [Next] 进行选择。
6. 按下 [Start Stop] 来确认。

3.27 恢复

Suunto Ambit3 Peak 提供了两个指标，用于跟踪您在训练后需要的恢复量： 恢复时间和恢复状态。

3.27.1 恢复时间

恢复时间是指训练之后，您的身体预计需要多少个小时才能恢复过来。这个时间取决于训练课程的持续时间和强度，以及您的整体疲劳程度。

恢复时间在所有类型的锻炼中累积计算。 换句话说，无论是低强度的长时间训练课程，还是高强度的训练课程，恢复时间都在累积。

此时间在所有训练课程中累积计算。因此，如果在此时间结束之前再次开始训练，那么新累积的时间将添加到前一训练课程的剩余时间中。

对于给定的训练课程，将在此课程结束后的摘要中，显示为此课程累积的小时数。

在活动监控屏幕中，可以查看剩余的恢复时间总计小时数（请参阅 *3.1 活动监测*）。

由于恢复时间只是一个估计值，因此无论健康水平或其他个体因素如何，累积的小时数都将稳步减少。 如果您非常健壮，恢复速度可能快于预期。 但如果您患有感冒，那么恢复可能慢于预期。

为了准确表明实际恢复状态，我们建议使用其中一项恢复测试（请参阅 *3.27.2 恢复状态*）。

3.27.2 恢复状态

恢复状态表明植物神经系统受到的压力大小。 受到的压力越少，表示恢复的程度越大。 通过了解恢复状态，有助于优化训练，避免训练过度或受伤。

Firstbeat 为快速恢复测试或睡眠恢复测试提供技术支持，通过它们可以检查您的恢复状态。 这些测试需要使用兼容蓝牙技术的心率传感器来测量心率变异率（R-R 间隔），例如 Suunto 智能传感器。

恢复状态用 0-100% 的结果范围来表示，下表解释了具体结果的含义。

结果	解释
81-100	完全恢复。 最多可以进行极高强度的训练。
51-80	已恢复。 最多可以进行高强度的训练。
21-50	正在恢复。 低强度训练。
0-20	未恢复。 需要休息来恢复。

注释 如果连续数天的测量值都低于 50%，表示尤其需要休息。

测试校准

为了提供准确结果，睡眠测试和快速测试都需要进行校准。

校准测试定义了“完全恢复”对于您身体的意义。 在每次校准测试中，您的腕表都会调整测试的结果范围，以匹配您独有的心率变异率。

您需要对这两种测试分别执行三次校准测试。 这些测试需要在没有累积恢复时间的情况下完成。 理想情况下，在这些校准测试过程中，您还应感觉自己已经完全恢复，没有生病或压力。

在校准过程中，结果可能会高于或低于预期值。 这些结果将以预估恢复状态的形式显示在腕表中，直到校准完成。

完成校准后，在您进入日志时，将显示最新结果而非恢复时间。

3.27.2.1 快速恢复测试

快速恢复测试是测算恢复状态的备选方法，它由 Firstbeat 提供技术支持。 睡眠恢复测试是更精确的恢复状态测算方法。 但对某些个体而言，整晚穿戴心率传感器可能并不可行。

快速恢复测试仅需要几分钟的时间。 为获得最佳结果，在测试过程中，应平躺、保持放松，不要四处移动。

我们建议早晨睡醒后执行此测试。 这有助于确保获得可逐日比较的结果。

这些测试需要在感觉恢复良好、没有累积恢复时间的情况下执行三次，以便校准测试算法。

校准测试无需按顺序完成，但彼此之间需要至少间隔 12 小时。

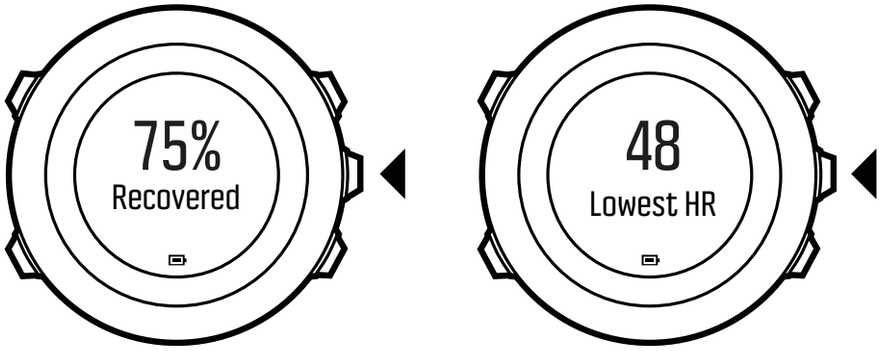
在此校准过程中，结果可能会高于或低于预期值。 这些结果将以预估恢复状态的形式显示在腕表中，直到校准完成。

若要执行快速恢复测试：

1. 穿上心率传输带，确保电极湿润。
2. 在无干扰的安静环境中，躺好放松。
3. 按下 [Start Stop]，使用 [Start Stop] 滚动至 **恢复**（恢复），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 滚动至 **快速测试**（快速测试），然后使用 [Next] 进行选择。

5. 等待测试完成。

测试完成时，使用 [Next] 和 [Back Lap] 来滚动浏览结果。



如果此测试过程中的最低心率低于 Movescount 中为您定义的静息心率，那么下次与 Movescount 进行同步时，将更新您的静息心率。

注释 此测试的结果不会影响累积恢复时间。

3.27.2.2 睡眠恢复测试

睡眠恢复测试由 Firstbeat 提供技术支持，涵盖有关夜晚睡眠后恢复状况的可靠指标。

这些测试需要在感觉恢复良好、没有累积恢复时间的情况下执行三次，以便校准测试算法。

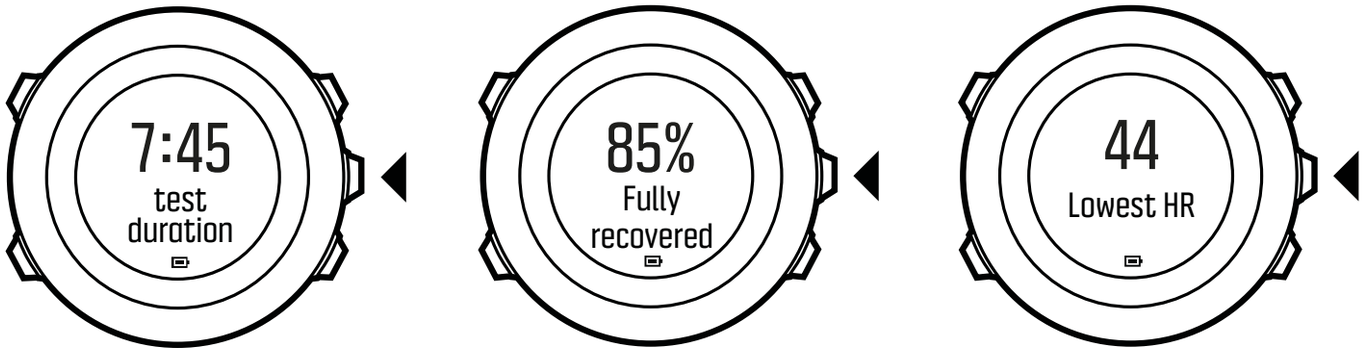
校准测试无需按顺序完成。

在校准过程中，结果可能会高于或低于预期值。 这些结果将以预估恢复状态的形式显示在腕表中，直到校准完成。

若要执行睡眠恢复测试：

1. 穿上心率传输带，确保电极湿润。
2. 按下 [Start Stop]，使用 [Start Stop] 滚动至 恢复，然后使用 [Next] 进行选择。
3. 滚动至 **睡眠测试**（睡眠测试），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 若要取消测试，请按下 [Back Lap]。
5. 早上准备起床时，按下 [Start Stop] 或 [Next] 来结束测试。

测试结束时，使用 [Next] 和 [Back Lap] 来滚动浏览结果。



注释 睡眠恢复测试至少需要两小时的良好心率数据才能得出结果。此测试的结果不会影响累积恢复时间。

3.28 路线

可以在 Movescount 中创建路线，也可以从计算机中，将用其他腕表创建的路线导入 Movescount。此外，还可以使用 Suunto Ambit3 Peak 记录路线，然后上传到 Movescount（请参阅 *3.10.5 记录行踪*）。

若要添加路线：

1. 转至 www.movescount.com 并登录。
2. 在 PLAN & CREATE（规划和创建）下，浏览至 ROUTES（路线），搜索并添加现有路线，或者浏览至 ROUTE PLANNER（路线规划器），创建自己的路线。
3. 使用 Suunto Movescount App 应用程序来同步 Suunto Ambit3 Peak 与 Movescount（手动启动同步，请参阅 *3.21.2 与移动应用程序同步*），或者使用 Moveslink 和所提供的 USB 线缆进行同步。

路线也可通过 Movescount 删除。

若要删除路线：

1. 转至 www.movescount.com 并登录。
2. 在 PLAN & CREATE（规划和创建）下，浏览至 ROUTE PLANNER（路线规划器）。
3. 在 MY ROUTES（我的路线）下，单击要删除的路线，然后单击 DELETE（删除）。
4. 使用 Suunto Movescount App 应用程序来同步 Suunto Ambit3 Peak 与 Movescount（手动启动同步，请参阅 *3.21.2 与移动应用程序同步*），或者使用 Moveslink 和所提供的 USB 线缆进行同步。

3.28.1 导航路线

可以导航从 Movescount 下载到 Suunto Ambit3 Peak 的路线（请参阅 *3.28 路线*），或者导航从锻炼中记录下来的路线（请参阅 *3.10.5 记录行踪*）。

提示 *此外，还可以按运动模式进行导航（请参阅 3.10.7 锻炼期间的导航）。*

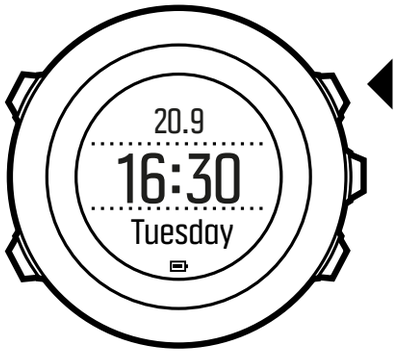
若要导航路线：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Start Stop] 来滚动至 NAVIGATION（导航），然后使用 [Next] 进入。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Routes（路线），然后使用 [Next] 进入。

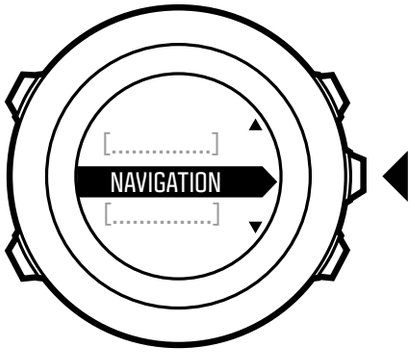
   腕表将先显示已保存的路线数量，然后列表显示所有路线。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至导航要使用的路线。使用 [Next] 进行选择。
5. 腕表将显示所选路线上的所有航点。使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至希望用作起点的航点。使用 [Next] 来接受。
6. 按下 [Next] 来选择 Navigate（导航）。
7. 如果所选航点位于路线中间，Suunto Ambit3 Peak 将提示选择导航的方向。按下 [Start Stop] 来选择 Forwards（向前），或者按下 [Light Lock] 来选择 Backwards（向后）。

   如果选择第一航点作为起点，Suunto Ambit3 Peak 将向前导航路线（从第一航点至最后航点）。如果选择最后一个航点作为起点，Suunto Ambit3 Peak 将向后导航路线（从最后一个航点至第一航点）。
8. 如果是首次使用指南针，则需要校准（请参阅 *3.7.1 校准指南针*）。激活指南针后，腕表将开始搜索 GPS 信号，获取信号后将显示 GPS found（找到 GPS）字样。
9. 开始导航至路线上的第一航点。接近航点时，腕表将通知您，同时自动开始导航至路线上的下一航点。
10. 接近路线上的最后一个航点时，腕表将通知您已抵达目的地。

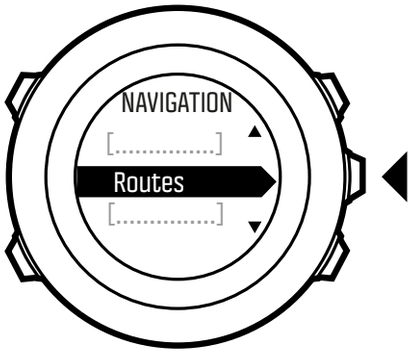
1.

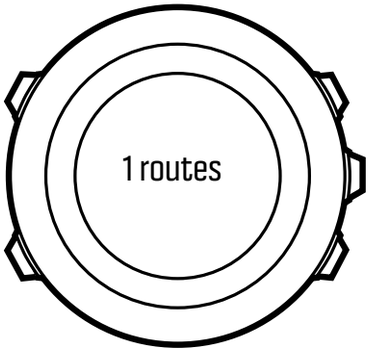

20.9
16:30
Tuesday

2.

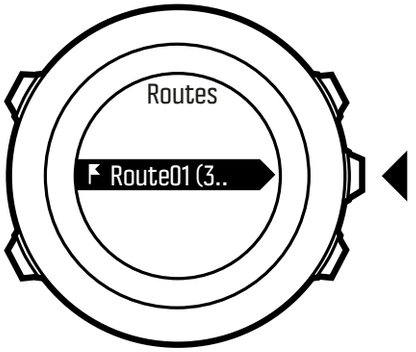

NAVIGATION

3.

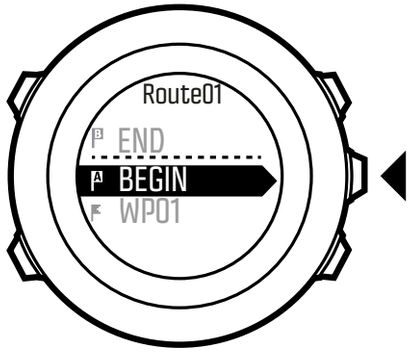

NAVIGATION
Routes


1 routes

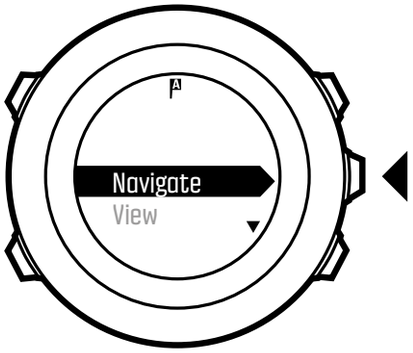
4.


Routes
Route01 (3..

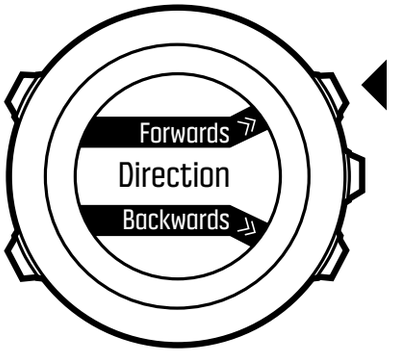
5.


Route01
END
BEGIN
WP01

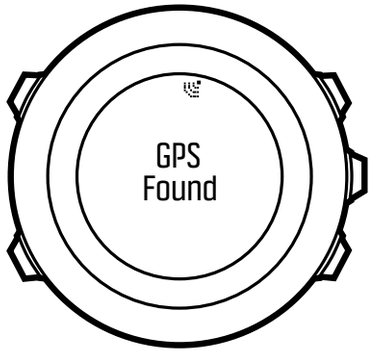
6.

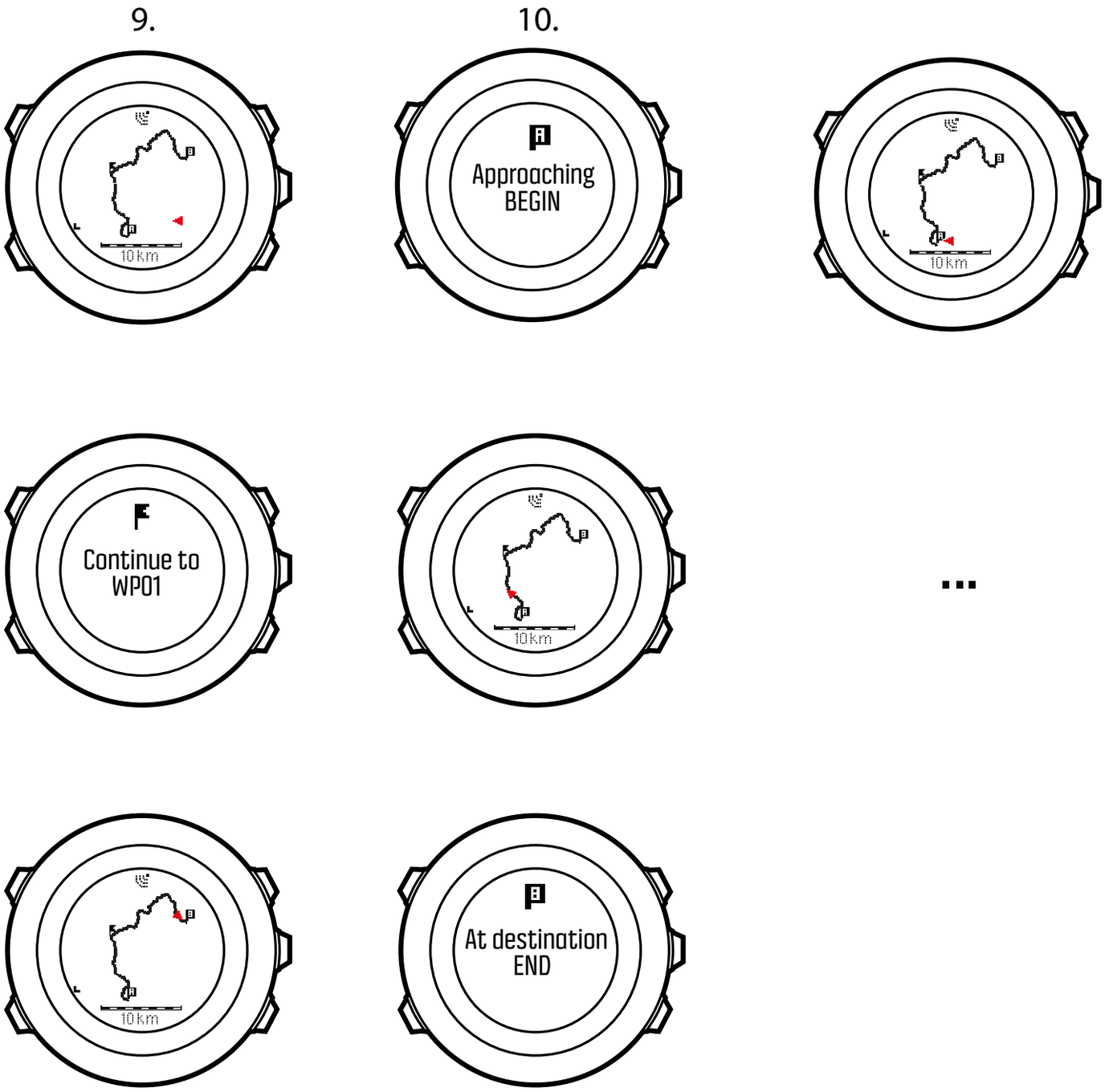

Navigate
View

7.


Forwards
Direction
Backwards

8.

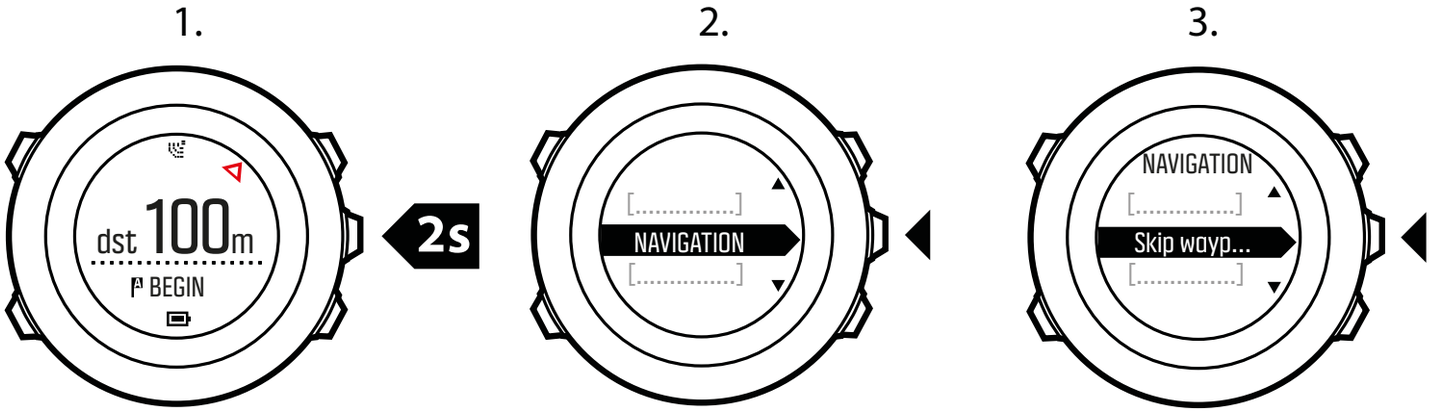

GPS
Found



若要跳过路线上的某一航点：

1. 在导航路线时，按住［Next］来进入选项菜单。
2. 按下［Next］来选择 NAVIGATION（导航）。

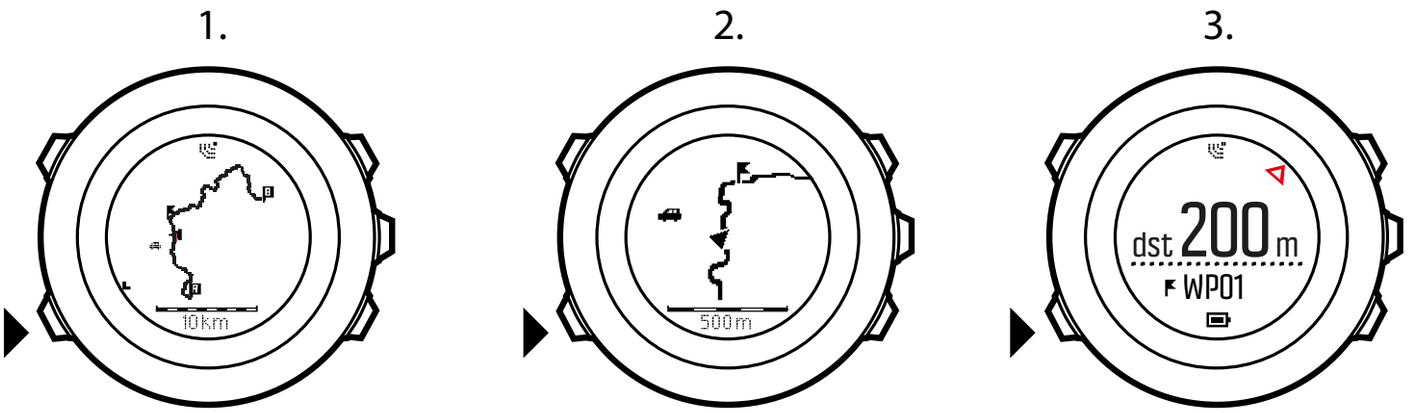
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Skip waypoint（跳过航点），然后使用 [Next] 进行选择。腕表将跳过该航点，开始直接导航至路线上的下一航点。



3.28.2 导航期间

在导航期间，按下 [View] 可滚动浏览以下视图：

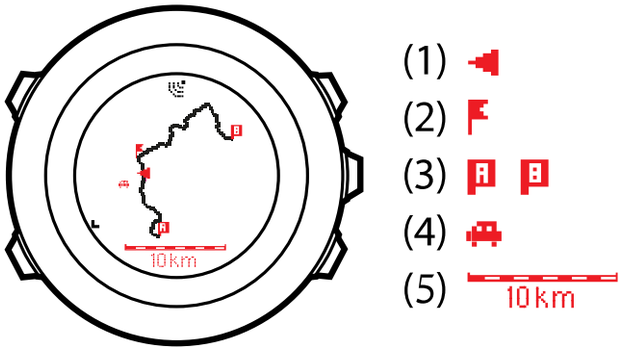
1. 显示整条路线的完整轨迹视图
2. 路线的放大视图默认情况下，放大视图采用 200 米（0.125 英里）的比例，如果距离路线过远，也可以采用更大的比例。 在 常规 » 地图 下的腕表设置中，可以更改地图方向。
   - 前方朝上：前方朝上显示放大地图。
   - 正北朝上：正北朝上显示放大地图。
3. 航点导航视图



完整轨迹视图

完整轨迹视图将显示以下信息：

- (1) 箭头，指出当前位置，并指向前进方向。
- (2) 路线上的下一航点
- (3) 路线上的第一个和最后一个航点
- (4) 最近的兴趣点，以图标形式显示
- (5) 显示完整轨迹视图时，所使用的比例

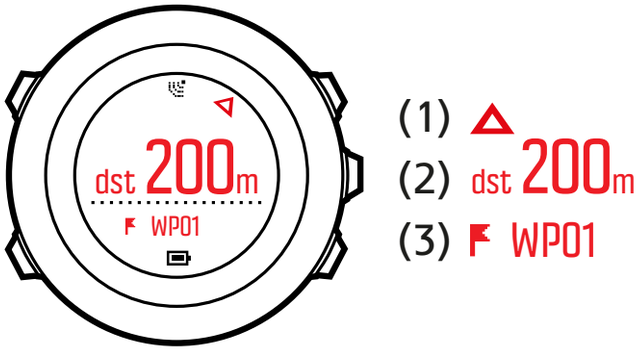


注释 *在完整轨迹视图中，北方始终朝上。*

航点导航视图

航点导航视图将显示以下信息：

- (1) 箭头，指向下一航点的方向
- (2) 与下一航点的距离
- (3) 前进方向上的下一航点



3.29 跑步成绩水平

跑步成绩水平是对身体素质和跑步效率的综合测量结果，由 Firstbeat 提供技术支持。

身体素质

跑步成绩水平采用 VO2max（最大摄氧量）的估算值，这是针对有氧运动和耐力表现的全球标准。 VO2max 代表身体输送和利用氧气的最大能力。

会对 VO2max 造成影响的因素包括心、肺、循环系统的状况，以及肌肉在产生能量时利用氧气的能力。 VO2max 是衡量运动员耐力表现的最重要单一标准。

此外有研究表明，VO2max 也是衡量健康水平的重要标准。 在最佳跑步效率下，跑步成绩水平与实际 VO2max (ml/kg/min) 成正比。

MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

跑步效率

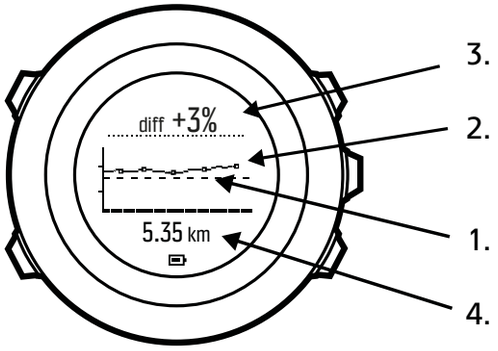
跑步成绩水平还会考虑跑步效率，这个指标用于衡量您的跑步技巧。 此指标还考虑了地形、跑步路面、天气、跑步装备等外部因素。

跑步过程中

在跑步过程中，Suunto Ambit3 Peak 会提供实时跑步成绩反馈。

在默认 跑步 运动模式中，实时反馈显示为图形屏幕。 您可以将此图形添加到运动模式，只要它使用跑步活动类型。 在自定义运动模式中，还可以使用实时差值（见下图）作为数据字段。

在跑步过程中，图形屏幕会向您显示四个数据点，如下图所示。



1. **基准线：**对于每次跑步，都将校准跑步成绩基准线，以补偿地形等外部变量，同时用于等待心率稳定下来。
2. **实时水平：**这是当前跑步活动的实时跑步成绩水平，以公里/英里表示。
3. **实时差值：**此数据针对当前跑步活动，显示校准后跑步成绩基准线与实时跑步成绩水平之间的实时差值。
4. **距离：**当前记录的总距离。 此图形显示最后六公里（约 4 英里）。

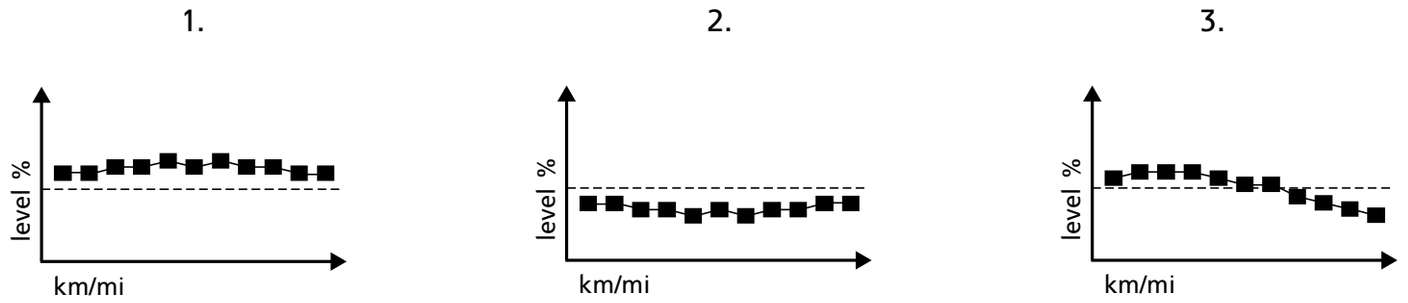
解读结果

如果刚开始跑步或有一段时间没有跑步，那么刚开始时，跑步成绩可能会相当低。 但随着身体素质和跑步技巧的改善，应当能看到跑步成绩的相应提高。

在 4 到 20 周的时间内，可能会看到跑步成绩最高提升了 20%。 如果跑步成绩水平已经相当不错，那么进一步提高会不太容易。 在这种情况下，最好是将跑步成绩水平用作耐力指标。

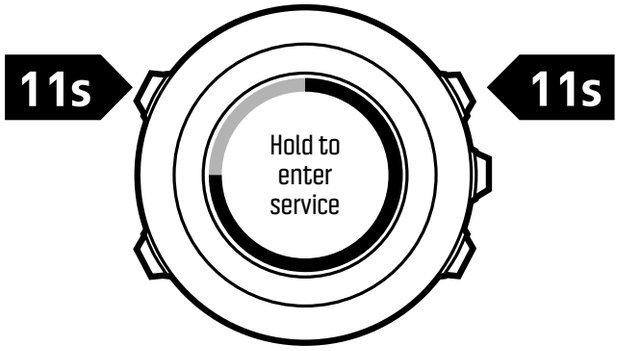
在跑步过程中，可以观察实时差值指标，从而了解有关每日成绩和疲劳度的详细粒度信息。 通过这些信息，耐力跑步者可以知道在长距离高强度跑步中，有多少疲劳是可控的。 在比赛过程中，此信息将有助于正确调整步速。

以下是三个示例，它们展示了跑步过程中的跑步成绩水平。 在图 1 中，成绩良好。 在图 2 中，成绩不佳，可能表明锻炼过度、生病或只是泛泛的状态不佳。 在图 3 中，可以看到典型的长跑情况，其中成绩水平在跑步活动后期稳步下降，表明疲劳开始出现。



3.30 维护菜单

若要进入维护菜单，请同时按住 [Back Lap] 和 [Start Stop]，直至腕表进入维护菜单。



维护菜单包含以下项目：

- INFO（信息）：
  - Air pressure（气压）：显示当前绝对气压和温度。
  - BLE：显示当前 Bluetooth Smart 版本。
  - Version（版本）：显示当前软件和硬件版本。
- TEST（测试）：

- LCD test（LCD 测试）：允许您测试 LCD 是否工作正常。
- ACTION（操作）：
  - Power off（关闭电源）：允许您将腕表转入深度睡眠模式。
  - GPS reset（GPS 重置）：允许您重置 GPS。

注释 POWER OFF（关闭电源）是低功率状态。连接 USB 线缆（至电源）即可唤醒腕表。初始设置向导将会启动。除了时间和日期，所有设置都将保存不变。只需通过启动向导进行确认。

注释 腕表在静止 10 分钟后，将切换至节能模式。腕表在移动时将重新激活。

注释 在更新期间，维护菜单的内容时可能会有所更改，恕不另行通知。

重置 GPS

如果 GPS 装置无法找到信号，可在维护菜单中重置 GPS 数据。

若要重置 GPS：

1. 在维护菜单中，使用 [Light Lock] 滚动至 ACTION（操作），然后按 [Next] 进入。
2. 按 [Light Lock] 滚动至 GPS reset（GPS 重置），然后按 [Next] 进入。
3. 按 [Start Stop] 确认 GPS 重置，或按 [Light Lock] 取消。

注释 重置 GPS 时，将重置 GPS 数据、指南针校准值和恢复时间。已保存的日志不会清除。

3.31 快捷方式

默认情况下，在 “TIME”（时间）模式下按住 [View] 时，可在明暗之间切换显示屏的显示。此快捷方式可以更改为不同的菜单项目。

若要定义快捷方式：

1. 按住 [Next] 来进入选项菜单，或者按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 浏览至希望创建快捷方式的菜单项目。
3. 按住 [View] 来创建快捷方式。

注释 快捷方式无法创建至所有可能的菜单项目，例如个人日志便无法创建。

在其他模式下，按住 [View] 来进入预定义快捷方式。例如，当指南针处于活动状态时，可以按住 [View] 来进入指南针设置。

3.32 运动模式

运动模式是指利用 Suunto Ambit3 Peak 记录锻炼或其他活动的方式。对于任何活动，都可以从腕表自带的一套预定义运动模式中，选择一种运动模式。如果无法找到合适的运动模式，可以通过 Movescount 和 Suunto Movescount App 应用程序来创建自定义运动模式。

锻炼期间，显示屏上会显示不同的信息，具体取决于运动模式。所选运动模式还会影响锻炼设置，例如心率限值和自动圈数距离。

在 Movescount 中，可以创建自定义运动模式、编辑预定义的运动模式、删除运动模式，或单纯地隐藏运动模式，以便它们不显示在锻炼菜单中（请参阅 *3.10.3 开始锻炼*）。

自定义运动模式

自定义运动模式可包含 1 至 8 个不同的运动模式显示屏。可以从综合列表中，选择每个显示屏上要显示哪些数据。例如，可以自定义运动特定心率限值、要搜索哪些 POD，或是自定义记录间隔来优化准确性和电池续航时间。

任何激活 GPS 的运动模式也都可以使用 QUICK NAVIGATION（快速导航）选项。默认情况下，此选项为关闭状态。选择 POI 或路线之后，开始锻炼时，屏幕上将弹出腕表中已定义的 POI 或路线列表。

最多可以将 Movescount 中创建的 10 个不同运动模式传输至 Suunto Ambit3 Peak。

3.33 秒表

秒表显示屏可以从开始菜单中开启或关闭。

若要激活秒表：

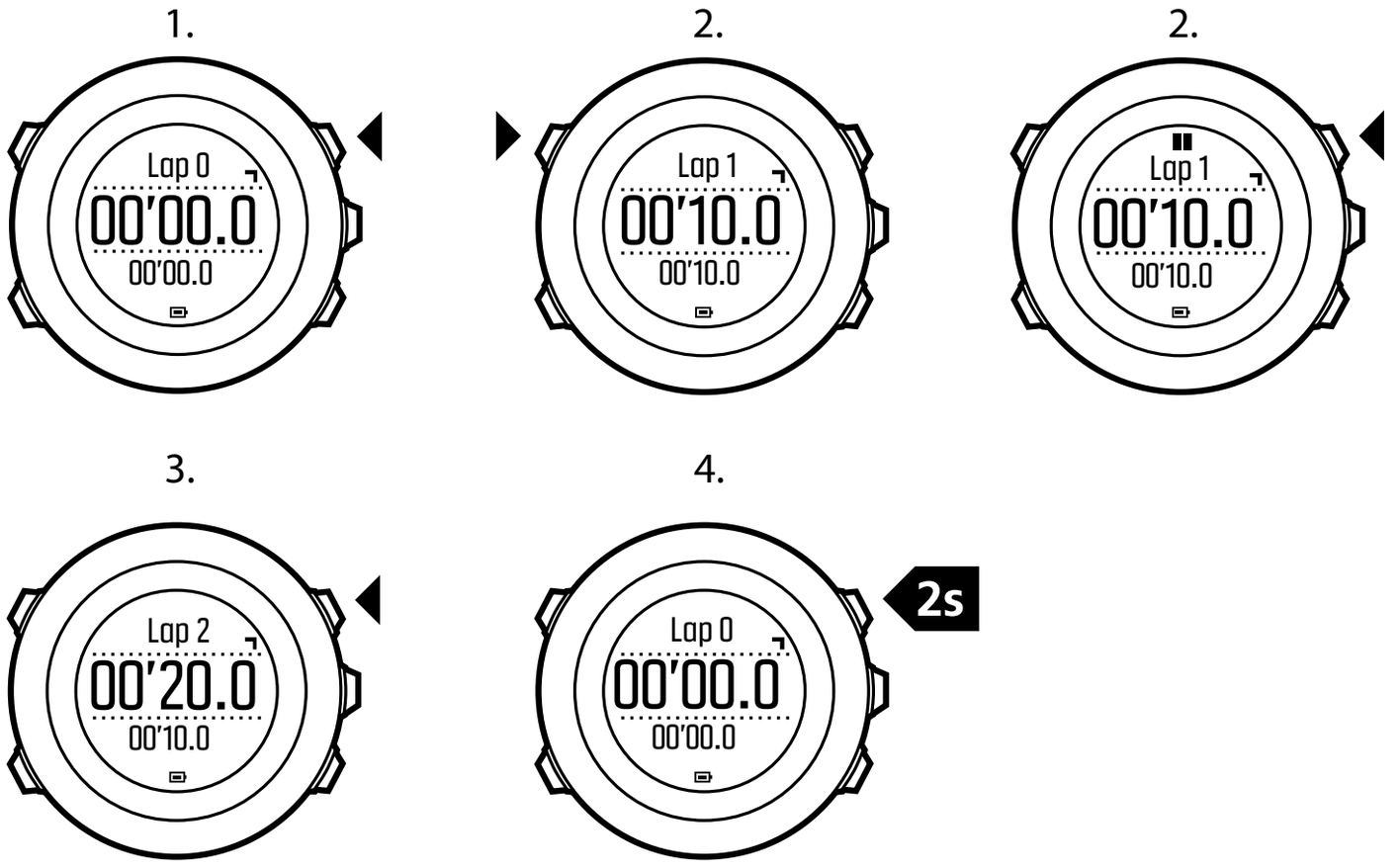
1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 DISPLAYS（显示屏），然后按下 [Next]。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Stopwatch（秒表），然后按下 [Next]。

现在可以开始使用秒表，或者按下 [Next] 来返回“TIME”（时间）显示屏。若要返回秒表，请按下 [Next] 来滚动浏览显示屏，直至看到秒表。

若要使用秒表:

1. 在已激活秒表的显示屏中，按下 [Start Stop] 来开始计时。
2. 按下 [Back Lap] 可记录一圈，或按下 [Start Stop] 可暂停秒表。若要查看圈时，请当秒表处于暂停状态时，按下 [Back Lap]。

3. 按下 [Start Stop] 可继续。
4. 若要重置时间，请当秒表处于暂停状态时，按住 [Start Stop]。



当秒表正在运行时，可以：

- 按下 [View] 来在显示屏底行上切换显示时间和圈时。
- 使用 [Next] 切换到“TIME”（时间）模式。
- 按住 [Next] 来进入选项菜单。

如果不希望再看到秒表显示屏，请停用秒表。

若要停用秒表：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 DISPLAYS（显示屏），然后按下 [Next]。

3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 End stopwatch（结束秒表），然后按下 [Next]。

3.34 Suunto App 应用程序

通过 Suunto App 应用程序，可以进一步自定义 Suunto Ambit3 Peak。在 Movescount 中访问 Suunto App Zone 应用程序区，可以查找可供使用的各种应用程序，例如各种计时器和计数器。如果找不到所需应用程序，可以使用 Suunto App Designer 应用程序设计器来创建自己的应用程序。例如，可以创建应用程序来计算预估的马拉松结果或滑雪路线的坡度。

若要将 Suunto App 应用程序添加到 Suunto Ambit3 Peak：

1. 转至 Movescount 社区的“PLAN & CREATE （规划和创建）区域，然后选择“App Zone （应用程序区）来浏览现有 Suunto App 应用程序。若要创建自己的应用程序，请转至配置文件的“PLAN & CREATE （规划和创建）区域，然后选择“App Designer.
2. 将 Suunto App 应用程序添加到运动模式。将 Suunto Ambit3 Peak 连接到 Movescount 帐户，以将 Suunto App 应用程序同步到腕表。锻炼时，所添加的 Suunto App 应用程序将显示其计算结果。

注释 最多可以向每种运动模式添加五个 Suunto App 应用程序。

3.35 游泳

可以使用 Suunto Ambit3 Peak 来记录泳池或开放水域中的游泳锻炼。

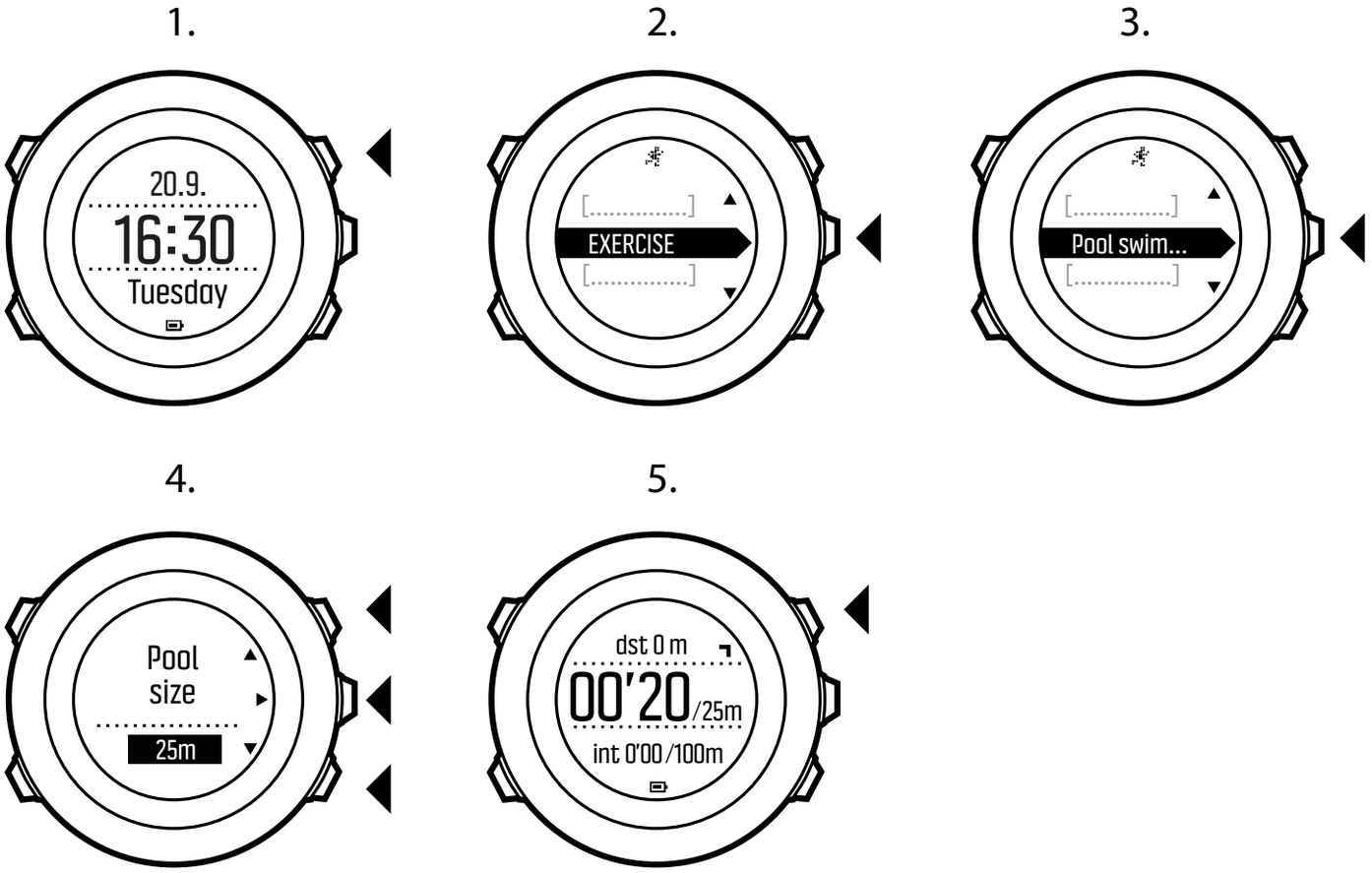
与 Suunto Smart Sensor 智能传感器配套使用时，还可以记录游泳时的心率。出水后，心率数据将立即自动上传到 Suunto Ambit3 Peak。

3.35.1 泳池游泳

使用泳池游泳运动模式时，Suunto Ambit3 Peak 将基于泳池长度来测量游泳速度。每个泳池长度都生成一圈，在 Movescount 内显示为日志的一部分。

若要记录泳池游泳：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 EXERCISE（锻炼）。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Pool swimming（泳池游泳），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 选择泳池长度。可以从预定义值中选择泳池长度，也可以选择 custom（自定义）选项来指定泳池长度。使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来滚动浏览值，然后使用 [Next] 来接受。
5. 按下 [Start Stop] 来开始记录游泳。



3.35.2 游泳姿势

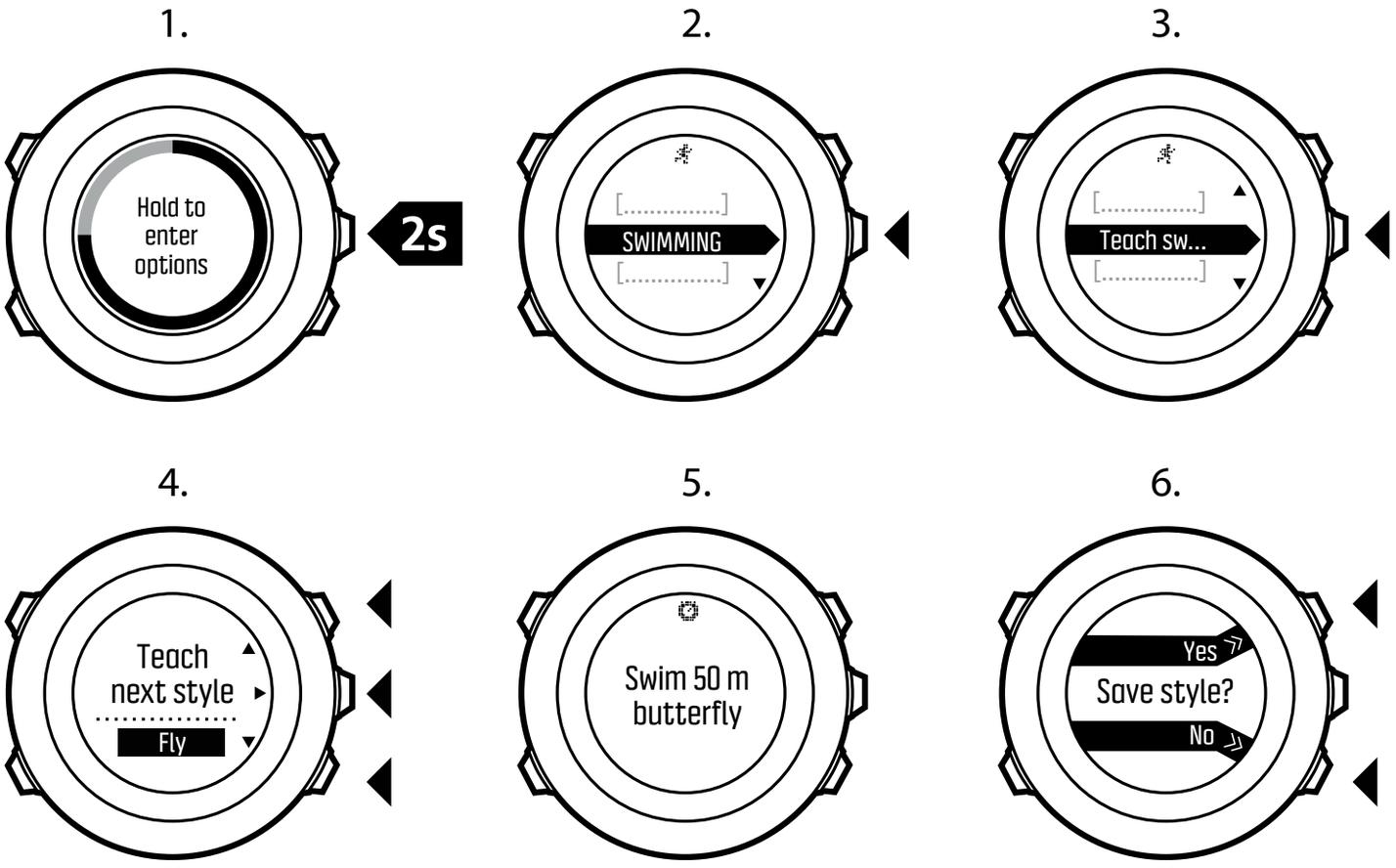
您可以教授 Suunto Ambit3 Peak 如何识别游泳姿势。教授游泳姿势之后，Suunto Ambit3 Peak 可在您开始游泳时自动检测它们。

若要教授游泳姿势：

1. 在处于 Pool swimming（泳池游泳）运动模式中时，按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 SWIMMING（游泳）。
3. 按下 [Next] 来选择 Teach swim style（教授游泳姿势）。

4. 使用 [Light Lock] 和 [Start Stop] 来滚动浏览游泳姿势选项。使用 [Next] 来选择合适的游泳姿势。可以选择 END（结束）来退出设置并继续锻炼。

   可选的游泳姿势选项包括：
   - FLY（蝶泳）
   - BACK（仰泳）
   - BREAST（蛙泳）
   - FREE（自由泳）
5. 以所选游泳姿势游完泳池长度。
6. 完成游泳后，按下 [Start Stop] 来保存姿势。如果不想保存姿势，请按下 [Light Lock] 来返回游泳姿势选择。



提示 *可以随时按住 [Next] 来退出教授游泳姿势。*

若要将已教授的游泳姿势重置回默认设置：

1. 在 Pool swimming（泳池游泳）模式中，按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 SWIMMING（游泳）。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Reset taught styles（重置已教授的姿势），然后使用 [Next] 进行选择。

3.35.3 游泳练习

在游泳锻炼期间，可以随时开展游泳练习。如果练习时，腕表未能将所用游泳姿势检测为游泳（例如，只使用腿部），则可以手动为每次练习手动添加泳池长度，确保总距离准确。

注释 *在完成练习之前，不得添加练习距离。*

若要开展练习：

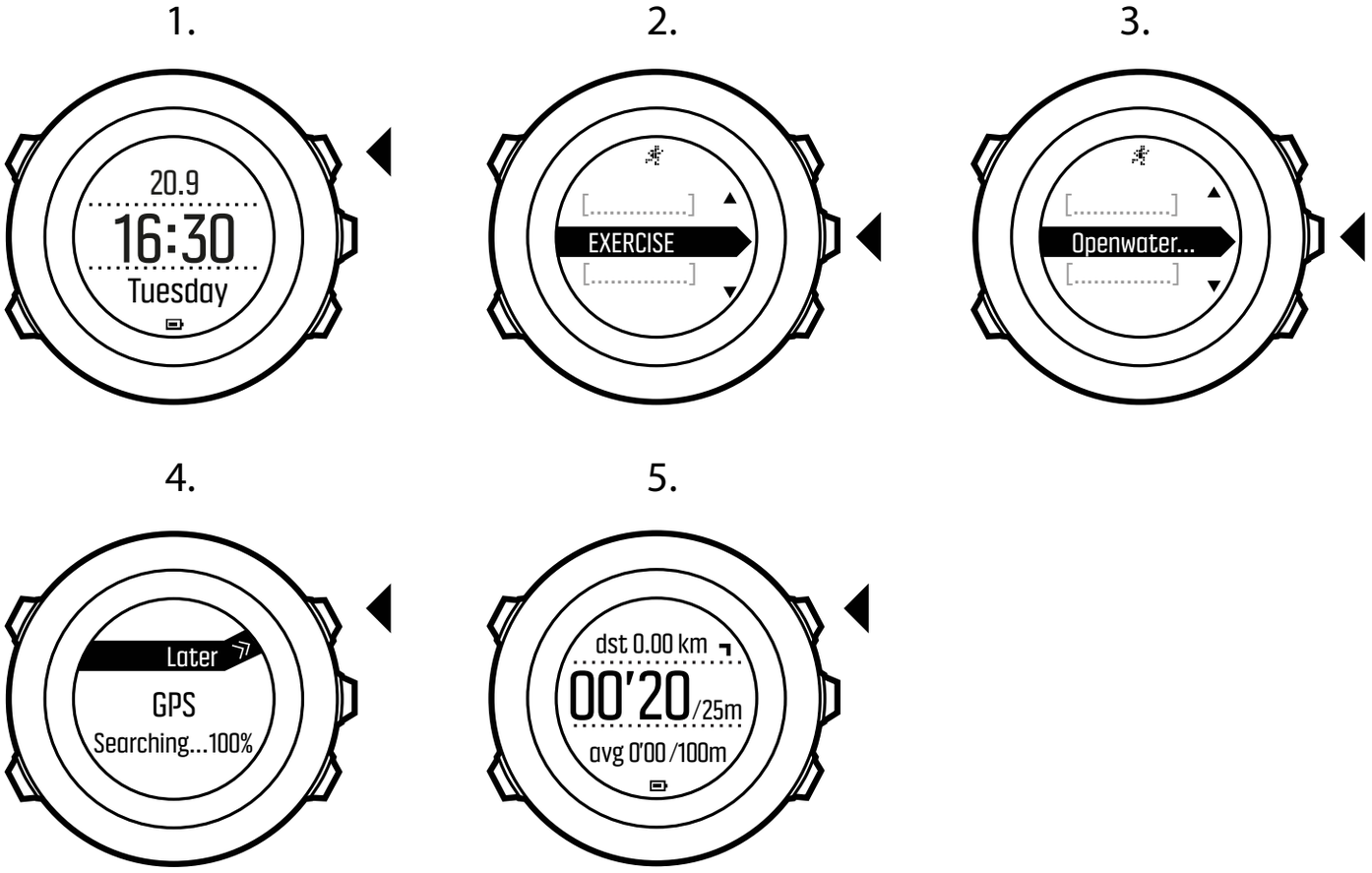
1. 在记录泳池游泳时，按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 SWIMMING（游泳）。
3. 按下 [Next] 来选择 Drill（练习），然后开始游泳练习。
4. 完成练习之后，视情形按下 [View] 来调整总距离。
5. 若要结束练习，请返回选项菜单中的 SWIMMING（游泳），然后选择 End drill（结束练习）。

3.35.4 开放水域游泳

使用开放水域游泳模式时，Suunto Ambit3 Peak 将使用 GPS 来测量游泳速度，并在游泳期间显示实时数据。

若要记录室外游泳日志：

1. 按下 [Start Stop] 来进入开始菜单。
2. 按下 [Next] 来进入 EXERCISE（锻炼）。
3. 使用 [Light Lock] 来滚动至 Openwater swim（开放水域游泳），然后使用 [Next] 进行选择。
4. 等待腕表通知找到 GPS 信号。
5. 按下 [Start Stop] 来开始记录游泳日志。



提示 游泳期间，按下 [Back Lap] 可手动添加圈数。

3.36 时间

Suunto Ambit3 Peak 上的时间显示屏会显示以下信息：

- 顶行：日期
- 中间一行：时间
- 底行：使用 [View] 可以切换显示工作日、第二地时间、电池电量等额外信息。

若要进入时间设置：

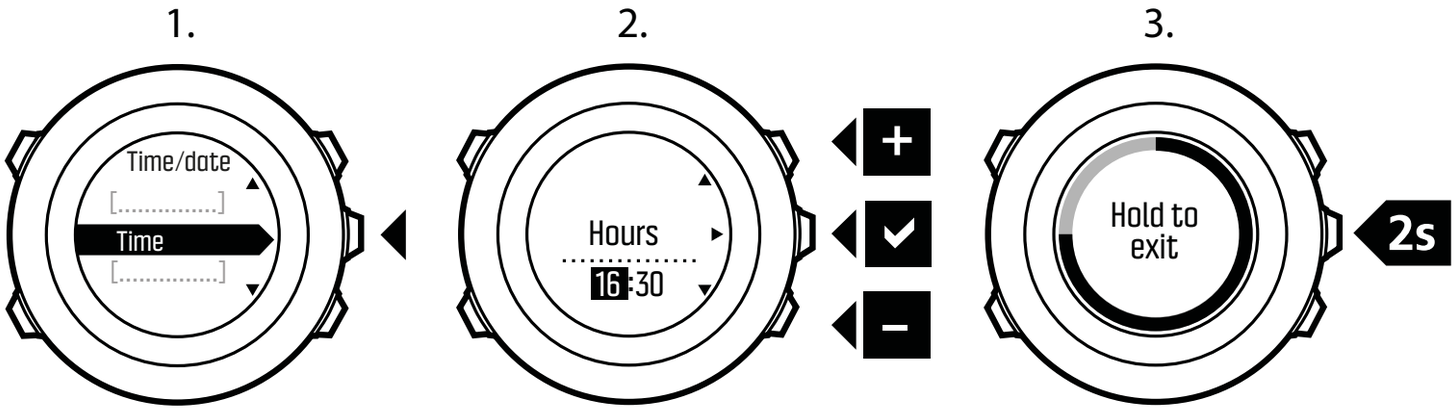
1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 进入 GENERAL（常规）。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Time/date（时间/日期），然后使用 [Next] 进入。

在 Time/date（时间/日期）菜单中，可以设置：

- 时间
- 日期
- GPS 时间同步
- 第二地时间
- 闹铃

若要更改时间设置：

1. 在 Time/date（时间/日期）菜单中，使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来滚动至所需设置，然后使用 [Next] 来选择设置。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来更改值，然后使用 [Next] 来保存。
3. 使用 [Back Lap] 来返回前一菜单，或者按住 [Next] 来退出。

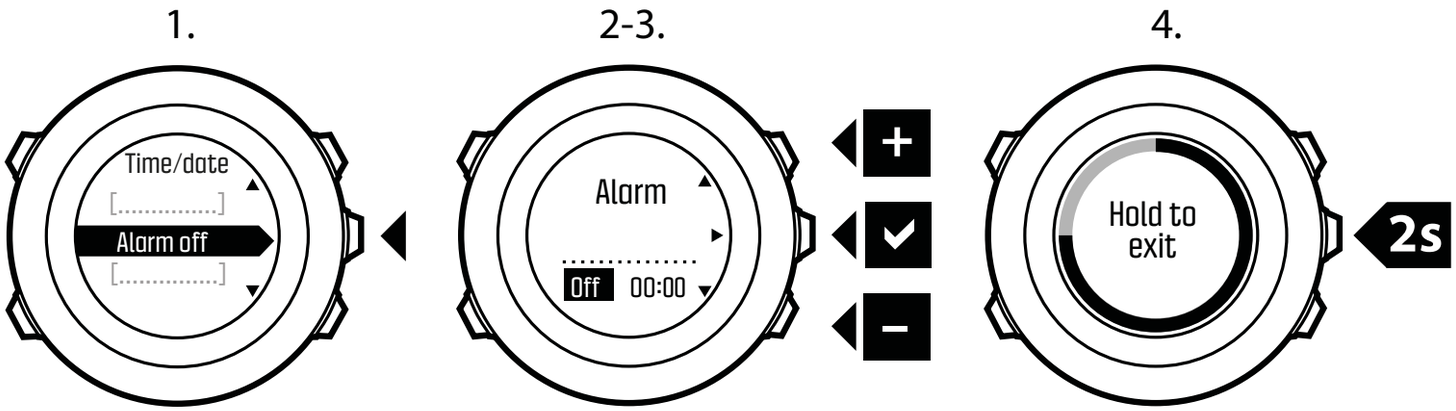


3.36.1 闹铃

Suunto Ambit3 Peak 可以用作闹铃。

若要访问闹铃并设置铃音：

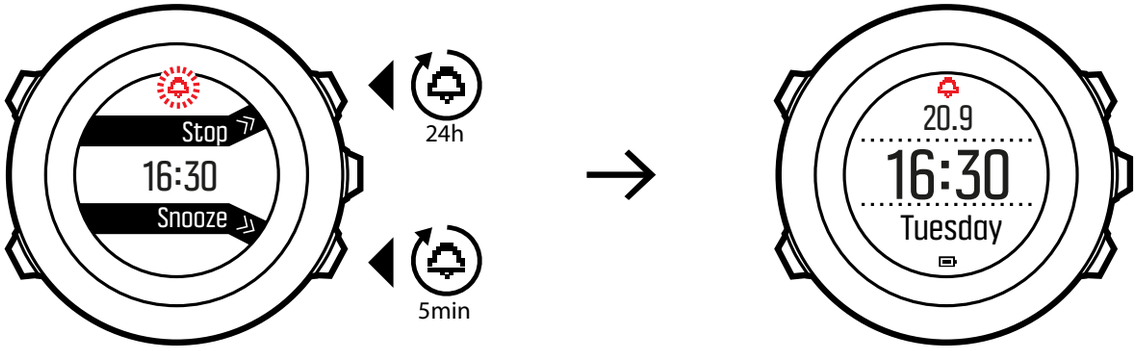
1. 在选项菜单中，依次进入 GENERAL（常规）»Time/date（时间/日期）»Alarm（闹铃）。
2. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来设置闹铃的开关。使用 [Next] 来接受。
3. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来设置小时数和分钟数。使用 [Next] 来接受。
4. 使用 [Back Lap] 返回设置，或者按住 [Next] 来退出选项菜单。



当闹铃打开时，闹铃符号将显示在大多数显示屏上。

闹铃响起时，可以：

- 按下 [Light Lock] 来选择 Snooze（小睡）。闹铃将暂停，然后每隔 5 分钟重新响起，直至停止闹铃。最多可以小睡 12 次，总计 1 小时。
- 按 [Start Stop] 来选择 Stop（停止）。闹铃将停止，然后在隔天的同一时间再次响起，直至在设置中关闭闹铃。

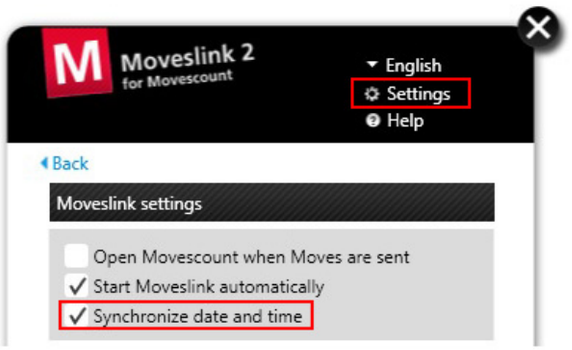


注释 小睡时，闹铃图标在“TIME”（时间）显示屏中闪烁。

3.36.2 时间同步

Suunto Ambit3 Peak 时间可以通过手机、计算机 (Moveslink) 或 GPS 时间来更新。如果已将腕表与 Suunto Movescount App 应用程序配对，时间和时区将自动与手机进行同步。

使用 USB 线缆将腕表连接到计算机时，Moveslink 默认情况下将根据计算机时钟来更新腕表时间和日期。可以在 Moveslink 设置中关闭此功能。



GPS 时间同步

通过 GPS 时间同步，可以纠正 Suunto Ambit3 Peak 与 GPS 时间之间的偏差。GPS 时间同步每天自动纠正一次，或者在手动调整时间后进行纠正。第二地时间也会纠正。

注释 GPS 时间同步会纠正分钟和秒，但不纠正小时。

注释 如果偏差不超过 7.5 分钟，GPS 时间同步可以精确纠正时间。如果时间偏差超过该值，GPS 时间同步会将其纠正到最接近的 15 分钟。

默认情况下，GPS 时间同步是激活的。若要禁用：

1. 在选项菜单中，依次进入 GENERAL（常规）»Time/date（时间/日期）»GPS timekeeping（GPS 时间同步）。
2. 使用 [Start Stop] 和 [Light Lock] 来设置 GPS 时间同步的开关。使用 [Next] 来接受。
3. 使用 [Back Lap] 来返回设置，或者按住 [Next] 来退出。

3.37 回溯

在锻炼期间，可以通过 Track back（回溯），将路线折回至任意点。Suunto Ambit3 Peak 将创建临时航点，引导您回到出发点。

若要在锻炼期间回溯：

1. 处于使用 GPS 的运动模式下时，按住 [Next] 来进入选项菜单。
2. 按下 [Next] 来选择 NAVIGATION（导航）。
3. 使用 [Start Stop] 来滚动至 Track back（回溯），然后使用 [Next] 进行选择。

现在，可以按照路线导航期间的相同方式，开始导航返程。有关路线导航的更多信息，请参阅 *3.28.1 导航路线*。

如果日志中的锻炼包含 GPS 数据，也可以从该日志中使用 Track back（回溯）。按照 *3.28.1 导航路线* 中的步骤操作即可。滚动至 Logbook（日志）而非 Routes（路线），然后选择要开始导航的日志。

3.38 训练计划

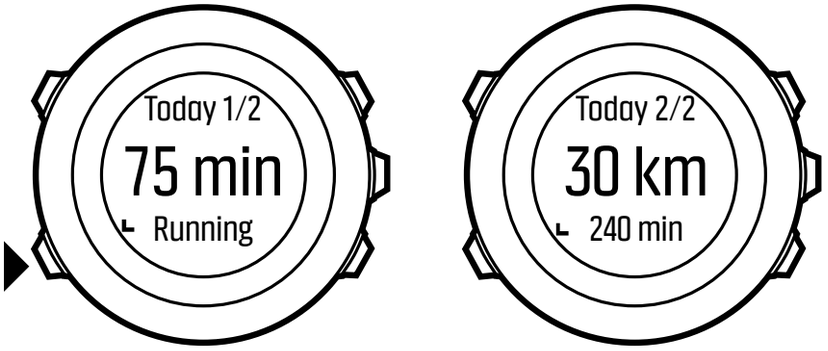
可以规划单独的 Move，也可以使用训练计划并将其下载至 Suunto Ambit3 Peak。通过规划的 Move，Suunto Ambit3 Peak 可指导您达到训练目标。腕表中最多可存储 60 个规划的 Move。

若要使用规划的 Move：

1. 在“MY MOVES （我的 Move）下规划单独的 Move，或者在 Movescount.com 中的“PLAN & CREATE （规划和创建）中，使用现有（或创建）训练计划，然后将其添加到规划 Move 中。
2. 再次与 Movescount.com 同步，将规划的 Move 下载到腕表。
3. 根据日常指导和规划的 Move 期间的指导进行运动，以达成目标。

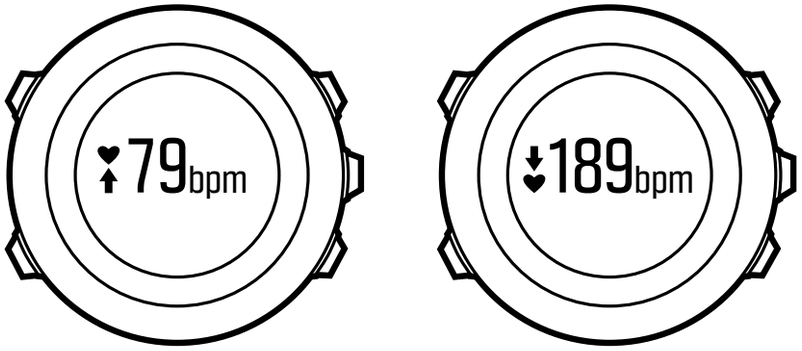
若要开始规划的 Move：

1. 按下 [Next] 来检查腕表中是否有规划的今日目标。
2. 如果今天有多个规划的 Move，按下 [View] 可查看各个 Move 目标。



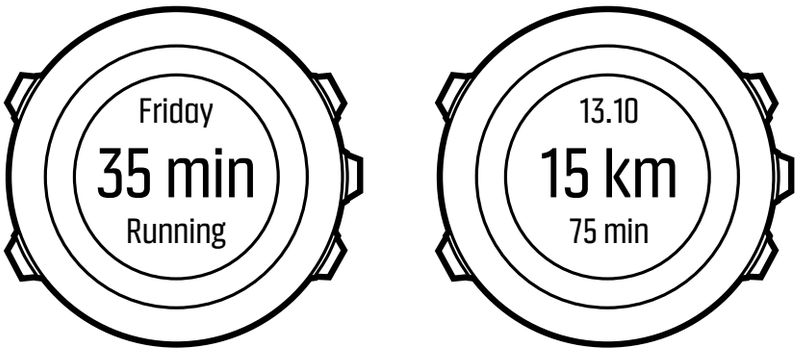
3. 按下 [Start Stop] 来开始规划的 Move，或者再次按下 [Next] 来返回“TIME”（时间）模式。

在规划的 Move 期间，Suunto Ambit3 Peak 会根据速度或心率提供指导：



Suunto Ambit3 Peak 还将指示何时能完成规划目标的 50% 和 100%。

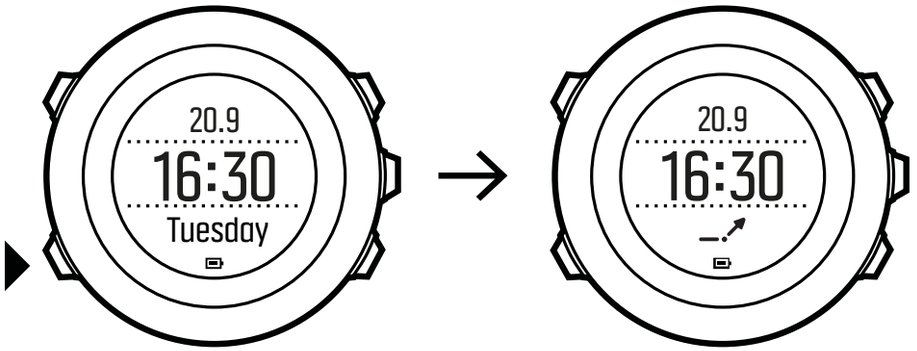
目标完成或到休息日时，如果下一个规划的 Move 在一周之内，将使用星期几来表示；如果在一周之外，则使用日期来表示：



3.39 天气指示器

除了气压计图形（请参阅 *3.2.4 使用 Barometer（气压计）模式*）之外，Suunto Ambit3 Peak 还有两个天气指示器：天气趋势和暴风雨警告。

天气趋势指示器显示为时间显示屏中的一个视图，方便快速查看天气变化。



天气趋势指示器由两条线构成，它们形成一个箭头。每条线代表 3 小时的时段。如果三小时内的气压变化超过 2 hPa (0.59 inHg)，箭头方向将发生变化。例如：

　过去六小时内气压大幅下降

　气压一直稳定，但在过去三小时内大幅上升

　气压曾将大幅上升，但在过去三小时内大幅下降

暴风雨警报

气压大幅下降通常意味着暴风雨即将来临，您需要寻找掩护。暴风雨警报激活后，如果在 3 小时的时段内气压下降了 4 hPa (0.12 inHg) 或更多，Suunto Ambit3 Peak 将发出声音警报并闪烁显示暴风雨符号。

注释 如果激活了高度计模式，暴风雨警报将不起作用。请参阅 3.2.2 匹配模式和活动。

若激活 Storm alarm（暴风雨警报）：

1. 按住 [Next] 进入选项菜单。
2. 使用 [Light Lock] 来滚动至 ALTI-BARO（高度-气压计），然后使用 [Next] 进入。
3. 按下 [Next] 来选择 Storm alarm（暴风雨警报）。
4. 使用 [Start Stop] 或 [Light Lock] 来设置暴风雨警报的 On（开）或 Off（关），然后使用 [Next] 来接受。

听到暴风雨警报声时，按任何按钮来结束警报。如果没有按任何按钮，警报将在五分钟后再响一次。显示屏上将持续显示暴风雨符号，直到天气状况稳定（气压缓慢下降）。

在记录锻炼时，如果发出了暴风雨警报，将生成特殊圈数（称为“暴风雨警报”）。

提示 *还可以使用运动模式中的选项菜单，激活或停用暴风雨警报。*

4 保养与支持

4.1 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。

在正常情况下，腕表无需维修。使用后，用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

提示 务必访问 www.suunto.com/support，注册您的 Suunto Ambit3 Peak，以获得个性化支持。

4.2 防水性

Suunto Ambit3 Peak 在 100 米/330 英尺/10 巴条件下防水。仪表数值与实际潜水深度有关，并且在 Suunto 防水测试过程中使用的水压下进行测试。这意味着您可以佩戴该表进行游泳和浮潜，但不应用于任何形式的潜水。

注释 防水性不等同于正常工作深度。防水性标志是指产品能够经受淋浴、浸浴、游泳、泳池边潜水和通气管潜水的静态气密/水密性。

为保持防水性，建议采取以下措施：

- 切勿以非预期用途使用设备。
- 联系授权的 Suunto 服务商、分销商或零售商以获得维修服务。
- 保持设备干净，避免接触污物或沙子。
- 切勿尝试自行打开表壳。

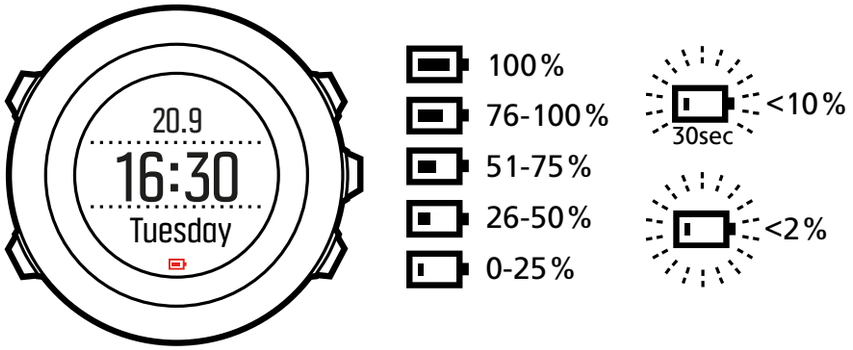
- 避免设备经历快速气温和水温变化。
- 设备接触盐水后始终用淡水清洁。
- 切勿敲击或跌落设备。

4.3 为电池充电

充电一次后的续航时间取决于 Suunto Ambit3 Peak 的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间降低。

注释 如果由于电池故障而导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务将保证在一 (1) 年或最多 300 次充电（以先到者为准）内，提供电池更换。

电池图标会指示电池电量。当电池电量低于 10% 时，电池图标将闪烁 30 秒。当电池电量低于 2% 时，电池图标将持续闪烁。



若要为电池充电，可使用所提供的 USB 线缆将电池连接到计算机，或通过 USB 兼容墙壁充电器来充电。电量耗尽的电池大约需要 2-3 小时才能充满。

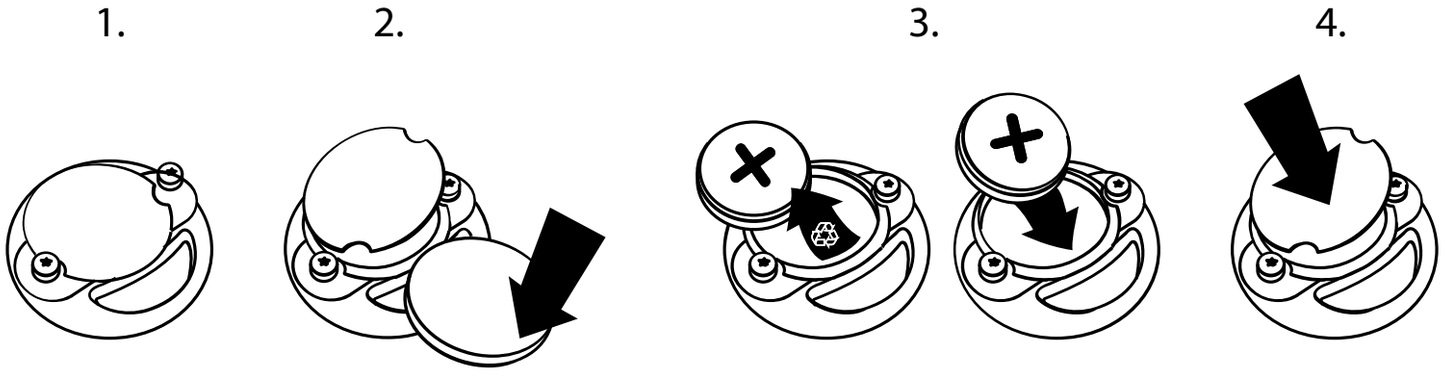
提示 转至 Movescount，更改运动模式的 GPS 定位间隔，这可以延长电池续航时间。有关更多信息，请参阅 3.23.3 GPS 准确度和节电。

4.4 更换 Smart Sensor 智能传感器电池

Suunto Smart Sensor 智能传感器 使用 3 伏锂电池 (CR 2025)。

若要更换电池：

1. 从传输带上取下传感器。
2. 使用硬币打开电池盖。
3. 更换电池。
4. 牢牢关闭电池盖。



4.5 获取支持

若要获取额外支持，请访问 www.suunto.com/support。该网站上提供了一整套支持材料，包括常见问题解答和指导视频。您也可以直接发网帖向 Suunto 提问，或通过电子邮件和电话来联系 Suunto 支持专员。

此外，Suunto 的 YouTube 频道上提供了大量用法视频，网址：www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto。

我们建议您注册产品，以便从 Suunto 获取最佳个性化支持。

若要从 Suunto 获取支持：

1. 在 www.suunto.com/support/MySuunto 注册，然后登录（若已注册，请直接登录）并将 Suunto Ambit3 Peak 添加到 **My Products**（我的产品）。
2. 访问 Suunto.com (www.suunto.com/support)，查找是否已经有人提出/回答了您的问题。
3. 访问 **CONTACT SUUNTO**（联系 Suunto），提交问题，或通过下列任何支持电话号码致电联系我们。

   此外，还可发送电子邮件至 support@suunto.com。请包含产品名称、序列号和详细的问题描述。

   通话过程中，Suunto 的合格客服人员将为您提供帮助，如有必要，还将对您的设备进行故障排除。

5 参考资料

5.1 技术规格

概述

- 工作温度：-20° C 至 +60° C（-5° F 至 +140° F）
- 电池充电温度：0° C 至 +35° C（+32° F 至 +95° F）
- 存放温度：-30° C 至 +60° C（-22° F 至 +140° F）
- 重量：黑色款：89 克（3.14 盎司），蓝宝石款：92 克（3.25 盎司）
- 防水性 (Suunto Ambit3 Peak)：100 米（328 英尺）/10 巴
- 防水性（Suunto Smart Sensor 智能传感器）：20 米（66 英尺）(ISO 2281)
- 镜面：矿物水晶玻璃（蓝宝石型号为蓝宝石水晶）
- 电源：可充电锂离子电池
- 电池续航时间：约 20 至 200 小时，具体取决于所选 GPS 准确度

内存

- 航点：最多 250 个

无线电接收器

- 兼容 Bluetooth® Smart
- 通信频率：2.4 GHz
- 范围：约 3 米（9.8 英尺）

气压计

- 显示范围：950 至 1060 hPa（28.05 至 31.30 inHg）
- 分辨率：1 hPa（0.03 inHg）

高度计

- 显示范围：-500 米至 9999 米（-1640 英尺至 32805 英尺）
- 分辨率：1 米（3 英尺）

温度计

- 显示范围：-20° C 至 +60° C（-4° F 至 +140° F）
- 分辨率：1°

计时器

- 分辨率：9:59’59 之前为 1 秒，之后为 1 分

指南针

- 分辨率：1 度（18 密耳）

GPS

- 技术：SiRF star V
- 分辨率：1 米（3 英尺）

5.2 合规性

5.2.1 CE

Suunto Oy 特此声明，本产品遵从 1999/5/EC 指令的实质要求和其他相关规定。

5.2.2 FCC 合规性

本装置符合 FCC 法规的第 15 部分。其操作满足以下两个条件：

(1) 本设备不得造成有害干扰，且

(2) 本设备必须承担任何已收到的干扰，包括可能导致其不能正常使用的干扰。本产品已通过测试证明，符合 FCC 标准，并可在家庭和办公环境下使用。

未经 Suunto 特别许可擅自改造或者修改，可能会导致用户丧失在 FCC 法规下操作本仪器的权利。

5.2.3 IC

本设备遵循加拿大工业部免执照 RSS 标准。其操作满足以下两个条件：

(1) 本设备不得造成干扰，且

(2) 本设备必须承担任何干扰，包括可能引起操作失败的干扰。

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3 商标

Suunto Ambit3 Peak、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称，均为 Suunto Oy. 的注册和未注册商标。保留所有权利。

5.4 专利公告

本产品受以下待决专利申请及其相应国家/地区权利的保护：EP 11008080、EU designs 001332985-0001 或 001332985-0002、US 13/833,755、US 61/649,617、US 61/649,624、US 61/649,632（心率传输带：US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US

13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281）。更多专利申请已递交。

5.5 保修

Suunto 保证，在保修期内，Suunto 或 Suunto 授权服务中心（以下简称“服务中心”）有权在本有限保修的条款和条件限制范围内，单方面酌情选择下列方式来免费补救材料或工艺中的瑕疵：a）维修，或者 b）更换，或者 c）退款。除非购买所在国家/地区的当地法律另有规定，否则本有限保修仅在该国家/地区有效和具有强制效力。

保修期限

有限保修期限从原始零售购买之日起计算。除非另有规定，否则产品的保修期限为两 (2) 年。

附件（包括但不限于：无线传感器和传送器、充电器、线缆、可充电电池、腕带、手链和软管）的保修期限为一 (1) 年。

例外和限制

本有限保修不包括：

1. a）正常磨损，例如非金属腕带颜色和/或材料的刮损、磨损或改变，b）粗暴操作造成的瑕疵，或 c）因应用于非设计用途或建议用途、保养不当、疏忽以及掉落或挤压等意外而造成的瑕疵或损坏；
2. 印刷材料和包装；
3. 将本产品与非 Suunto 制造或提供的任何产品、附件、软件和/或服务一起使用而造成的瑕疵或声称的瑕疵；
4. 非可充电电池。

Suunto 未保证本产品或附件的工作将是不间断或不会发生错误的，也未保证本产品或附件将能够与第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

本有限保修在下列情形下不具有强制效力：

1. 非因预期用途而打开本产品；
2. 使用非授权备件维修本产品；由授权服务中心之外的任何人改动或维修本产品；
3. 产品序号已被去除、改动或以任何方式变得无法辨认，且这种情形将由 Suunto 单方面裁量认定；或
4. 产品或附件曾暴露在包括但不限于防晒霜和驱蚊剂的化学物质中。

访问 Suunto 保修服务

您必须提供购买凭据才能获得 Suunto 保修服务。有关如何获取保修服务的说明，请访问 www.suunto.com/warranty、联系您的当地授权 Suunto 零售商，或者致电 Suunto 客服中心。

责任范围

在适用强制法律允许的最大范围内，本有限保修是向您提供的唯一和专用补救方案，将替代所有其他明示或暗示的保修。对于特殊、偶发、惩罚性或继发性的损失，包括但不限于：由于购买或使用本产品而导致的，或者因违反保修条款、违约、疏忽、严格侵权、违反任何法律或平衡原则而造成的预期利益损失、数据丢失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成本、第三方索赔以及财产的损坏，即使 Suunto 已获知发生此类损失的可能性，Suunto 亦不承担任何责任。对于提供所述保修服务过程中出现的迟延，Suunto 不承担任何责任。

5.6 版权所有

版权所有 © Suunto Oy.保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称，均为 Suunto Oy. 的注册和未注册商标本文档及其内容归 Suunto Oy 所有，仅用于供其客户使用，以便获取与 Suunto 产品操作有关的知识和信息。在事先未取得 Suunto Oy

书面许可的情况下，不得因任何目的使用或分发其内容和/或以其他方式传播、披露或转载其内容。虽然我们已尽全力确保本文档中所含信息的全面性和准确性，但我们并未明示或暗示保证其完全准确。本文档内容可能随时更改，恕不另行通知。本文档的最新版本可访问 www.suunto.com 下载。

索引

B

Bike POD, 65

F

Foot POD, 65, 68
  自动校准, 68
FusedAlti, 13
  启用, 40
  测量海拔, 40
FusedSpeed, 42

G

GPS, 61
  GPS 信号, 62
GPS 准确度, 64
GPS 时间同步, 105

M

Movescount, 55, 56
  Suunto App Designer 应用程序设计器, 96
  Suunto App Zone 应用程序区, 96
  Suunto App 应用程序, 96
Moveslink, 55

P

POD, 65
  配对, 66
Power POD, 65, 69
  校准, 69
  自动调零, 69

S

Suunto App Designer 应用程序设计器, 96
Suunto App Zone 应用程序区, 96
Suunto App 应用程序, 96
Suunto Movescount App 应用程序
  第二块显示屏, 58
Suunto Movescount 应用程序, 56
  同步, 58
Suunto Smart Sensor 智能传感器, 31, 32
  故障排除, 32

位

位置格式, 63

保

保养, 111

倒

倒数计时器, 28

充
充电，9
兴
兴趣点（POI）
　删除，76
　导航，71
　添加当前位置，75
启
启动向导，9
回
回溯，106
固
固件，40
图
图标，45
圈
圈数，36
多
多项运动，60，61
　手动切换运动模式，60
　间隔计时器，48
天
天气
　天气趋势，108
　暴风雨警报，108
存
存储器余量指示器，54
导
导航
　兴趣点（POI），71
　查找回程，40
　路线，82
　锻炼期间，37
当
当前位置，74
心
心率传感器，31，65
心率传输带，31
　配对，66
心率存储器，31
快
快捷方式，8，93
快速恢复测试，79
恢
恢复，77
恢复时间，77
恢复测试，77
恢复状态，77
指

指南针，24
方位锁定，27
校准，25
磁偏角，26
锻炼期间，38

按

按钮，8
按钮锁定，23

操

操作，111

支

支持，113

斜

斜率，69

方

方位
方位锁定，27

日

日出和日落，13
日志，51

时

时间，102
GPS 时间同步，105
闹铃，103

显

显示屏，29
显示/隐藏显示屏，29
转换显示屏，30
转换显示屏，30

查

查找回程，40

校

校准
Foot POD，68
Power POD，69
指南针，25

活

活动监测
恢复时间，12

测

测量海拔
FusedAlti，40

海

海平面气压值，13
海拔
手动设置海拔，39
海拔参考值，13

游

游泳，96

开放水域游泳，100
教授游泳姿式，98
泳池游泳，97
练习，100

电

电池
充电，112

睡

睡眠恢复测试，80

秒

秒表，94

第

第二块显示屏，58

维

维护菜单，91

网

网格，63

背

背光灯，21
亮度，21
模式，21

自

自动暂停，20
自动校准，68
自动滚屏，21

航

航点，82

菜

菜单，8
快捷方式，93

规

规划的 Move，106

计

计时器
倒数计时器，28

训

训练计划，106

记

记录行踪，36

设

设置，11
GPS 时间同步，105
调整设置，11

跑

跑步成绩，88

路

路线
删除路线，81

导航，82
添加路线，81

运

运动模式，33，93
日志，51
锻炼期间，36

配

配对，65
POD，66
心率传感器，66

锻

锻炼
开始锻炼，33
运动模式，31
锻炼期间，36
导航，37
指南针，38

间

间隔计时器，48

闹

闹铃，103
小睡，103

高

高度-气压计，13
参考值，13
正确读数，13
高度计和气压计
参考值，15
模式，15
气压计模式，18
自动模式，19
高度计和气压计模式
高度计模式，17

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA	**+1 800 267 7506**
CHINA	**+86 010 84054725**
FINLAND	**+358 9 4245 0127**
FRANCE	**+33 4 81 68 09 26**
GERMANY	**+49 89 3803 8778**
ITALY	**+39 02 9475 1965**
JAPAN	**+81 3 4520 9417**
NETHERLANDS	**+31 1 0713 7269**
NEW ZEALAND	**+64 9887 5223**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 91 11 43 175**
SWEDEN	**+46 8 5250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK	**+44 20 3608 0534**
USA	**+1 855 258 0900**

© Suunto Oy 9/2014, 3/2015, 6/2015
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.